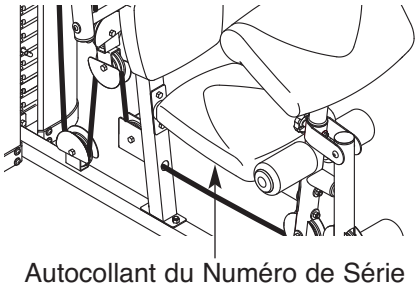
WEIDER® 8700 I

Nº. du Modèle WEEVSY30810.1
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

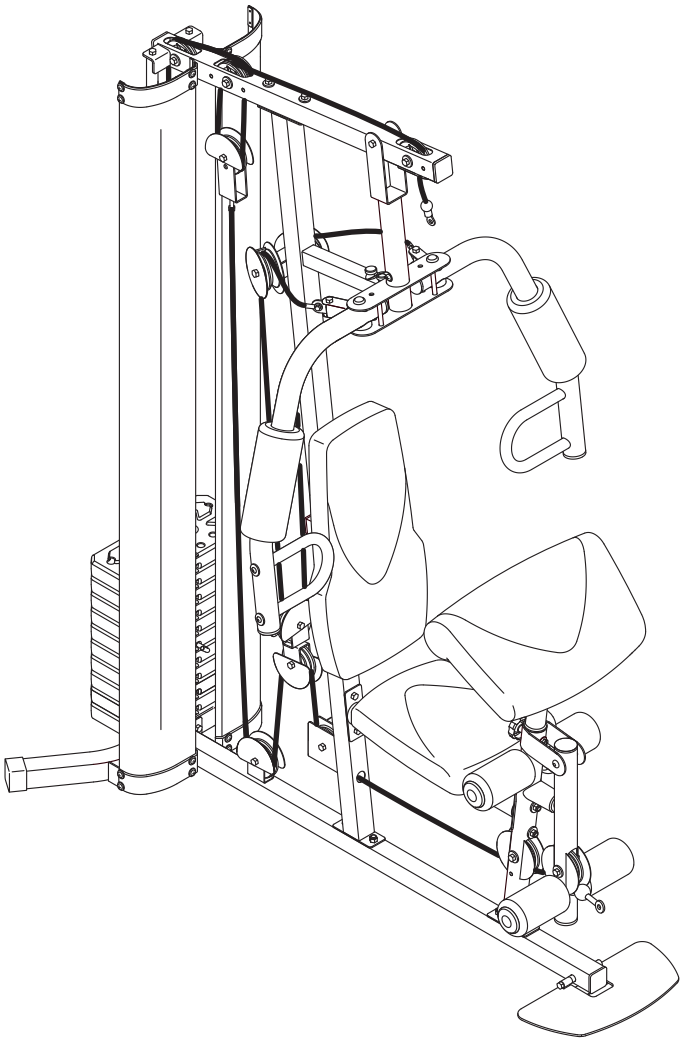
Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet : www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



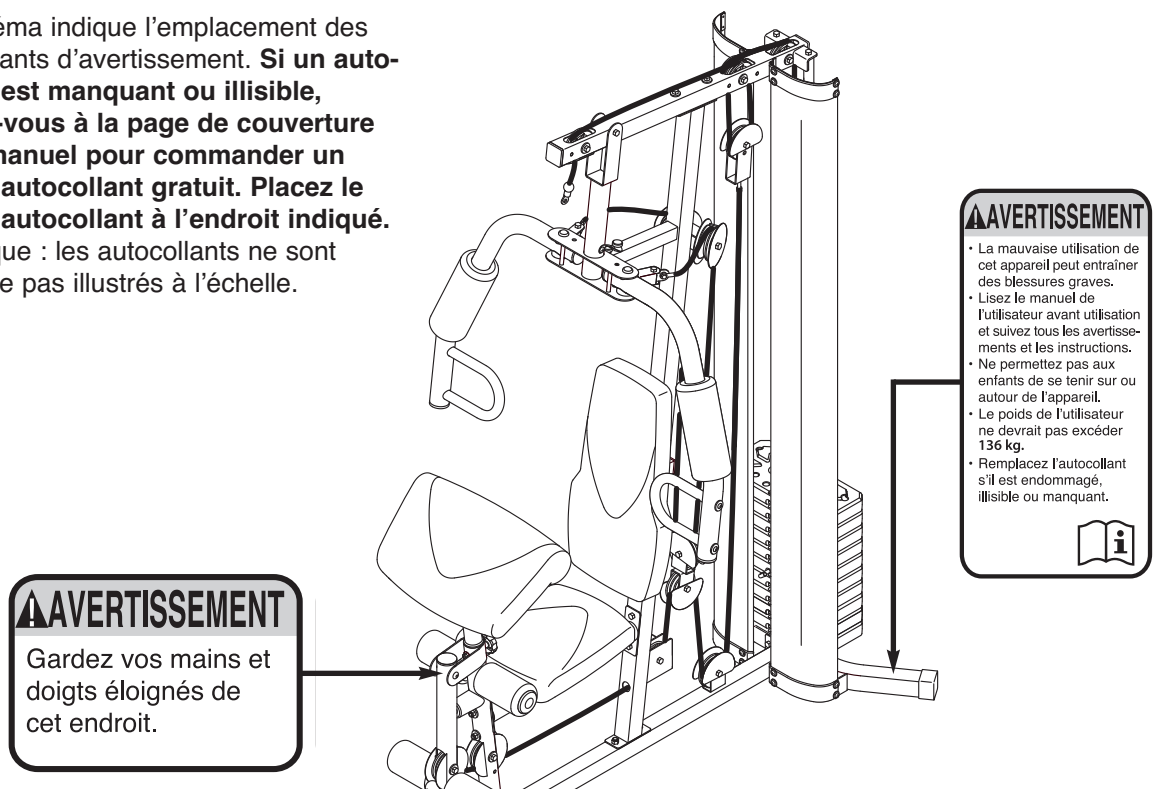
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 21
TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS 23
DIAGRAMME DES CÂBLES 24
ENTRETIEN 25
CONSEILS POUR L'EXERCICE 26
LISTE DES PIÈCES 29
SCHÉMA DÉTAILLÉ 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136 kg.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.
AVERTISSEMENT
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser l'appareil de musculation. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Utilisez l'appareil de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.**

3. **Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.**

4. **L'appareil de musculation est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

5. **N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol en dessous de l'appareil de musculation afin de le protéger.**

6. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

7. **Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.**

8. **L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg.**

9. **Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter de vêtements amples pouvant s'accrocher à l'appareil de musculation. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport.**

10. **Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.**

11. **Toujours sécuriser la pile de poids avec la goupille de verrouillage et le verrou après vos exercices afin d'éviter toute utilisation non autorisée de l'appareil de musculation (reportez-vous à la section VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS à la page 23).**

12. **Assurez-vous que les câbles restent sur les poulies en tout temps. Si les câbles se lient pendant que vos exercices, arrêtez immédiatement et assurez-vous que les câbles sont sur les poulies.**

13. **Tenez-vous toujours debout sur la Plaque de Pied pendant un exercice qui pourrait entraîner un basculement de l'appareil de musculation.**

14. **Ne relâchez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre latérale, ou la sangle des poignées pendant la levée de poids. Autrement, les poids tomberaient violemment.**

15. **Détachez toujours la barre latérale de l'appareil de musculation lors de la pratique d'un exercice qui ne nécessite pas la barre latérale.**

16. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation WEIDER® 8700 I polyvalent. L'appareil de musculation offre une sélection de stations d'exercice pour développer chaque groupe principal de muscles du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer votre masse musculaire et votre force ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation va vous aider à obtenir les résultats spécifiques que vous désirez.

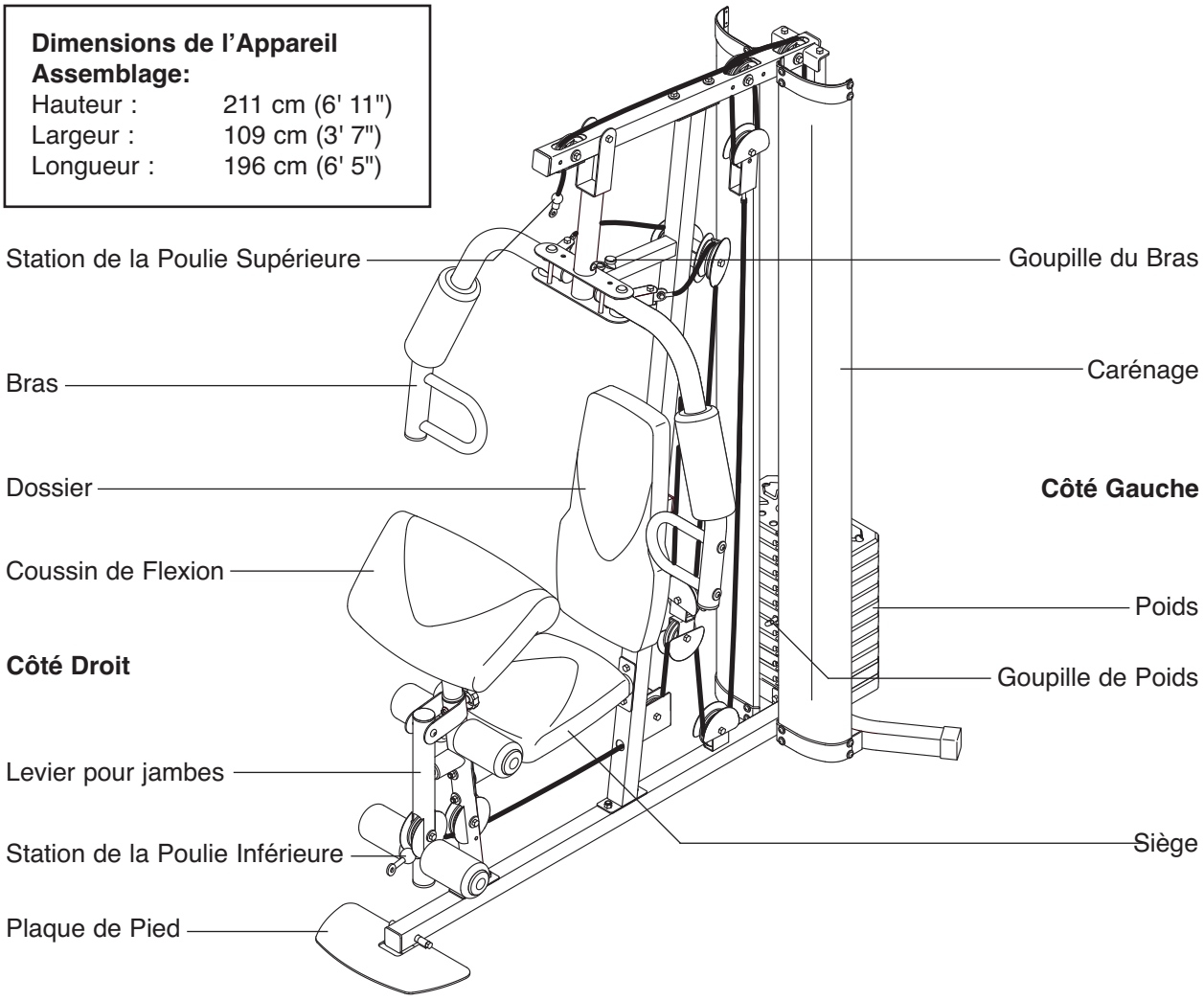
Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

Dimensions de l'Appareil Assemblage:

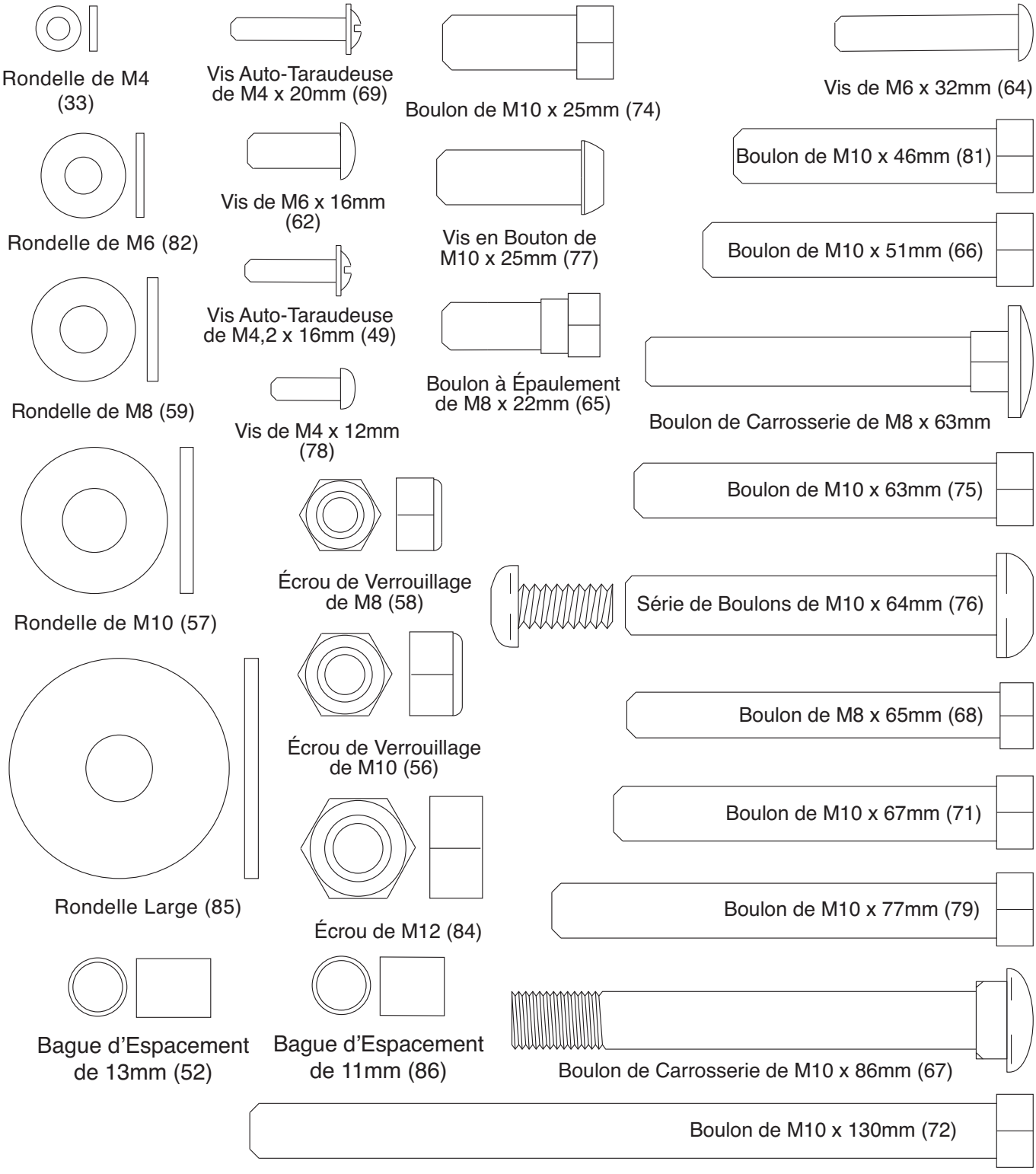
Hauteur :	211 cm (6' 11")
Largeur :	109 cm (3' 7")
Longueur :	196 cm (6' 5")



Remarque : Les termes « côté droit » et « côté gauche » sont utilisés par rapport à une personne assise sur le siège, ils ne correspondent ni à la partie « droite » ni à la partie « gauche » des dessins de ce manuel.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **REMARQUE : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.**


Rondelle de M4 (33)
Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 20mm (69)
Boulon de M10 x 25mm (74)
Vis de M6 x 32mm (64)
Vis de M6 x 16mm (62)
Boulon de M10 x 46mm (81)
Rondelle de M6 (82)
Vis en Bouton de M10 x 25mm (77)
Boulon de M10 x 51mm (66)
Vis Auto-Taraudeuse de M4,2 x 16mm (49)
Rondelle de M8 (59)
Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65)
Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm
Vis de M4 x 12mm (78)
Boulon de M10 x 63mm (75)
Écrou de Verrouillage de M8 (58)
Rondelle de M10 (57)
Série de Boulons de M10 x 64mm (76)
Écrou de Verrouillage de M10 (56)
Boulon de M8 x 65mm (68)
Boulon de M10 x 67mm (71)
Rondelle Large (85)
Boulon de M10 x 77mm (79)
Écrou de M12 (84)
Bague d'Espacement de 13mm (52)
Bague d'Espacement de 11mm (86)
Boulon de Carrosserie de M10 x 86mm (67)
Boulon de M10 x 130mm (72)

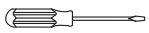
ASSEMBLAGE

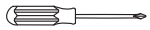
Pour vous faciliter l'assemblage, lisez attentivement l'information et les instructions qui suivent :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour du banc de poids quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.
- Les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

deux clés anglaises

un maillet en caoutchouc

un tournevis plat 

un tournevis cruciforme 

L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

Les quatre étapes du processus d'assemblage

Assemblage du Cadre—Vous commencerez par assembler la base et les montants qui forment la squelette de l'appareil de musculation.

Assemblage des Bras—Au cours de cette étape, vous assemblerez les bras et le levier pour jambes.

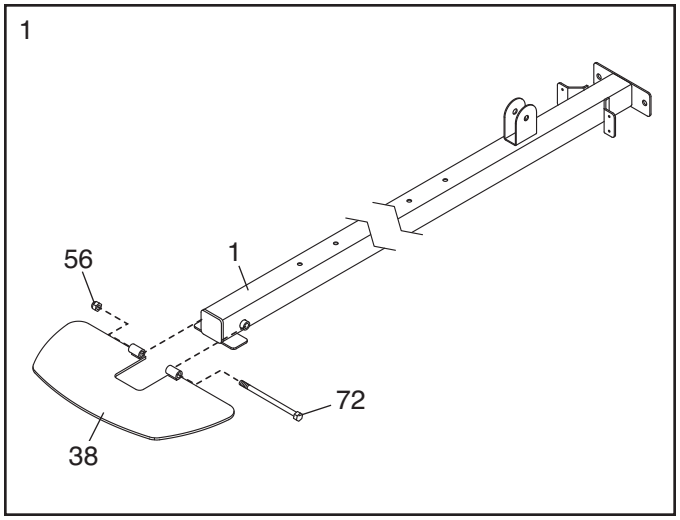
Assemblage des Câbles—Au cours de cette étape, vous fixerez les câbles et les poulies qui relient les bras aux poids.

Assemblage du Siège—Au cours de l'étape finale, vous assemblerez le siège et le dossier.

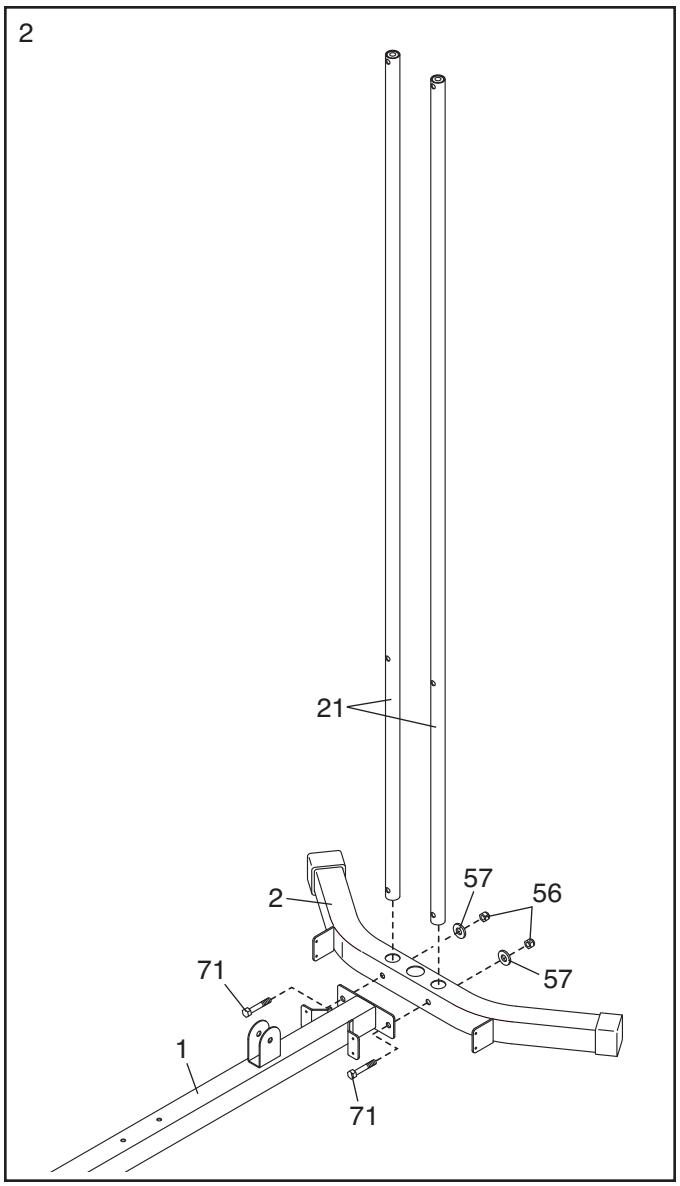
Assemblage du Cadre

1. **Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations à la page 6 avant de commencer.**

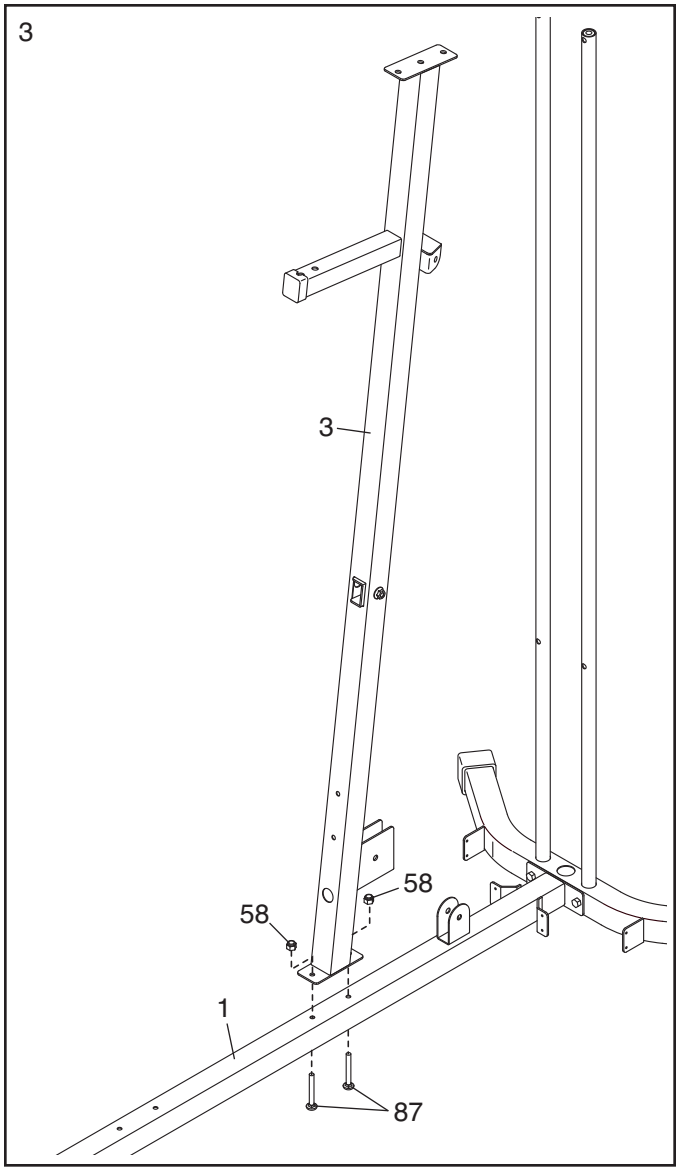
   Attachez la Plaque de Pied (38) à la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 130mm (72) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage, la Plaque de Pied doit pouvoir pivoter facilement.**



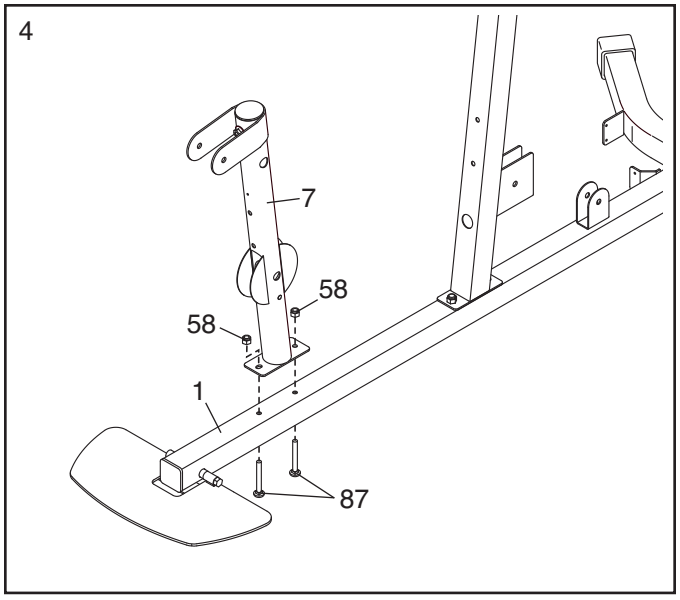
2. Attachez les Guides de Poids (21) et la Base (1) au Stabilisateur (2) à l'aide de deux Boulons de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



3. Attachez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (87) et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

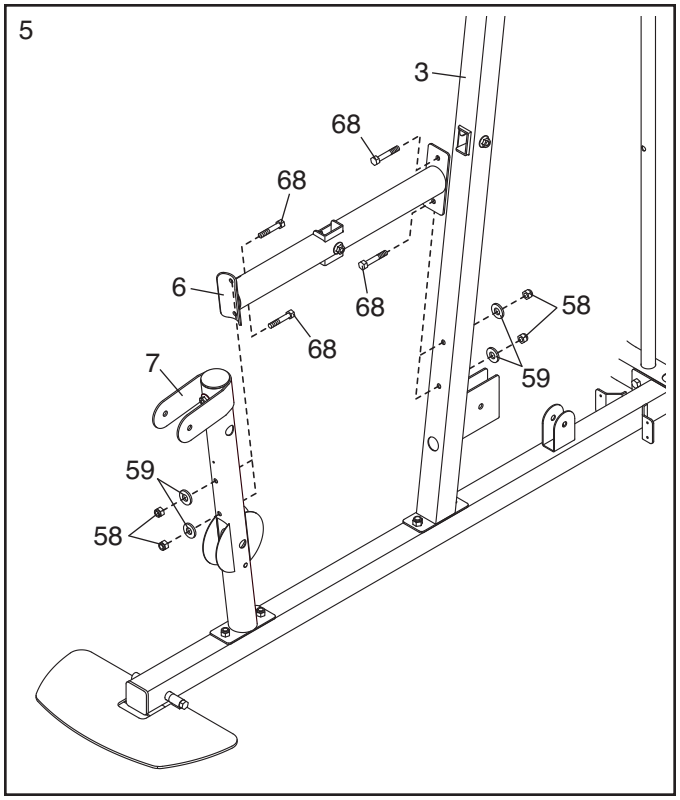


4. Attachez la Jambe Avant (7) à la Base (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (87) et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



5. Attachez le Tube du Siège (6) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 65mm (68), de deux Rondelles de M8 (59), et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Attachez le Tube du Siège (6) à la Jambe Avant (7) de la même manière.

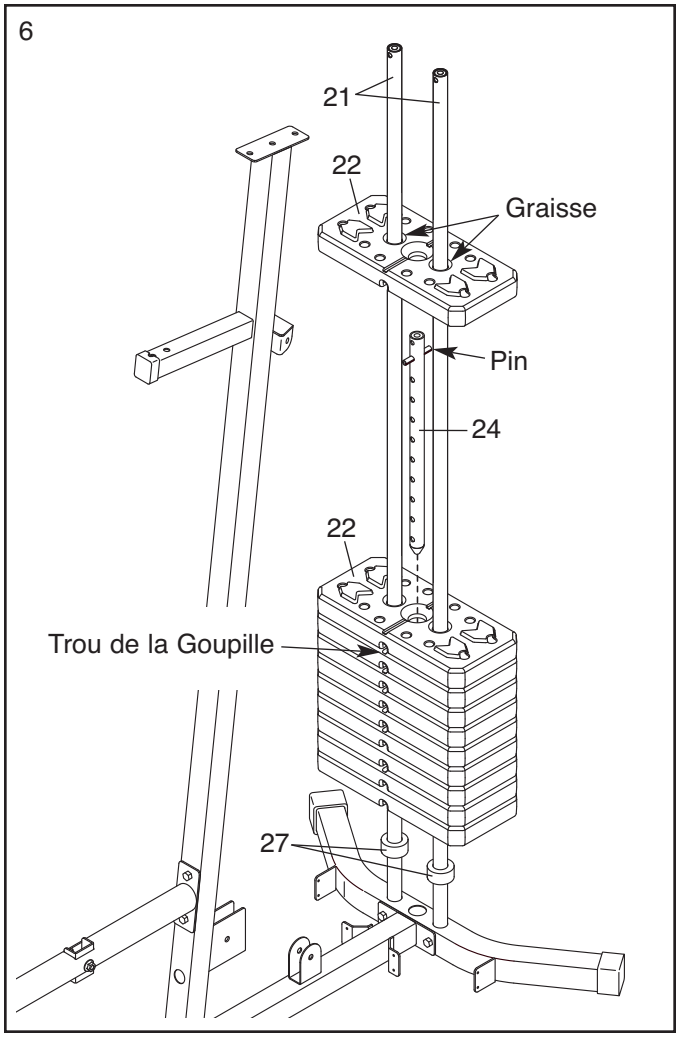


6. Faites glisser les deux Amortisseurs de Poids (27) sur le Guide de Poids (21).

   Orientez neuf Poids (22) de sorte que les trous des goupilles soient sur le bas comme indiqué. Faites glisser les Poids sur les Guides de Poids (21).

   Insérez le Sélecteur de Poids (24) à l'intérieur des neuf Poids (22). **Assurez-vous que la goupille du Sélecteur de Poids est orientée comme illustré.**

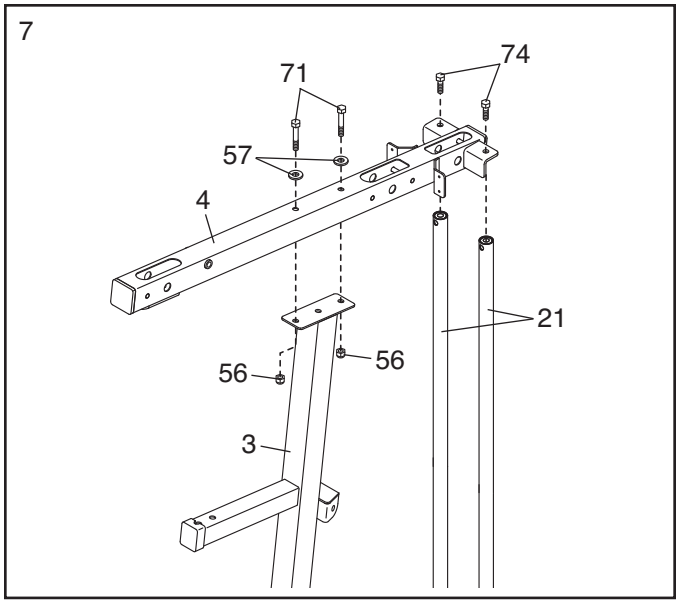
   Appliquez un peu de la graisse incluse à l'intérieur des trous indiqués dans le Poids (22) restant. Puis, faites glisser le Poids sur les Guides de Poids (21).



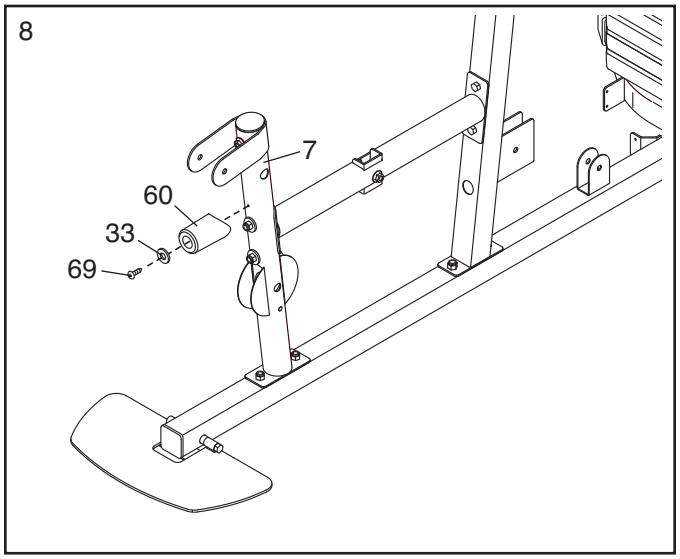
7. Attachez le Cadre Supérieur (4) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Attachez le Cadre Supérieur (4) aux Guides de Poids Supérieurs (21) à l'aide de deux Boulons de M10 x 25mm (74). **Ne serrez pas encore les Boulons.**

   Reportez-vous aux étapes 2 à 7. Serrez les Écrous de Verrouillage de M10 (56) ainsi que les Écrous de Verrouillage de M8 (58).

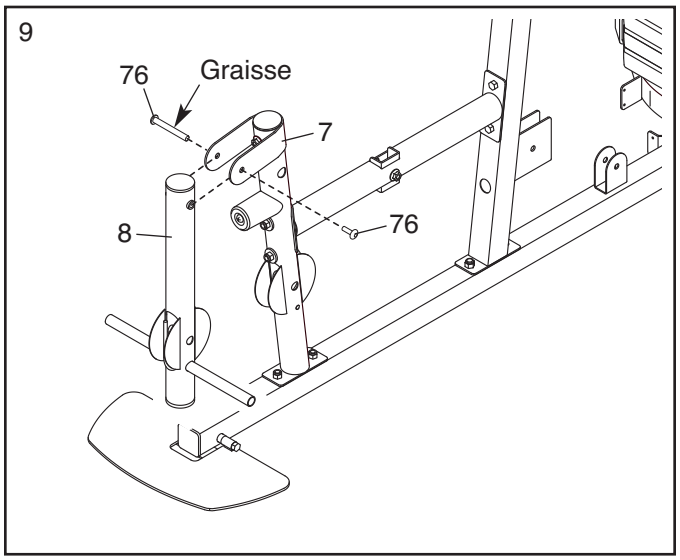


8. Attachez l'Amortisseur de Jambe (60) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 20mm (69) et d'une Rondelle de M4 (33). **Assurez-vous que l'extrémité de l'Amortisseur de Jambe pointe vers le haut.**



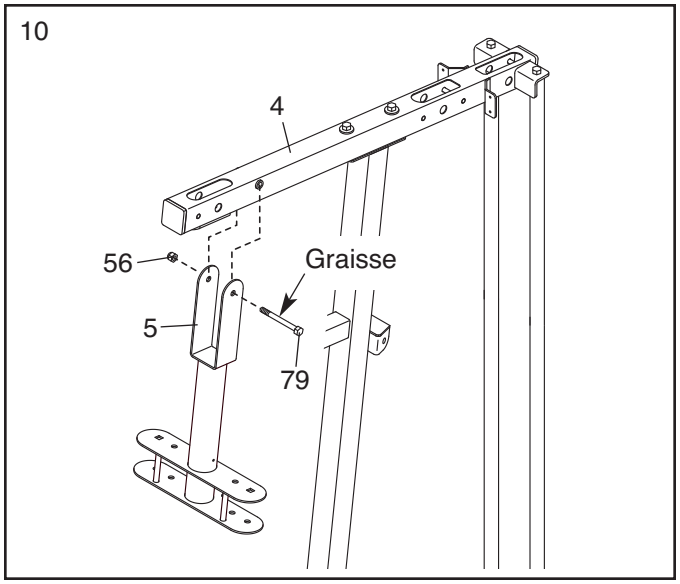
9. Appliquer de la graisse à une Série de Boulons de M10 x 64mm (76).

   Attachez le Levier pour Jambes (8) à la Jambe Avant (7) à l'aide de la Série de Boulons de M10 x 64mm (76). **Veillez à ce que le corps de la Série de Boulons soit bien inséré à travers les deux côtés du support de la Jambe Avant.**



10. Appliquer de la graisse à un Boulon de M10 x 77mm (79).

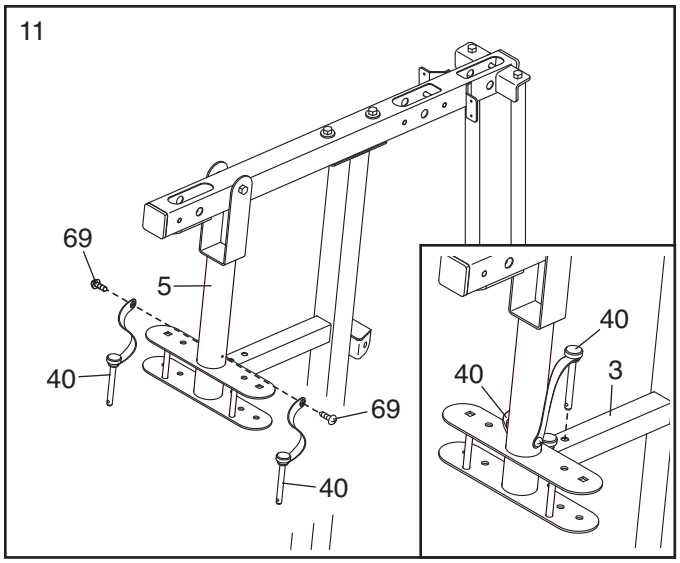
    Attachez le Cadre du Pivot (5) au Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon de M10 x 77mm (79) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Cadre du Pivot doit pouvoir pivoter facilement.**



Assemblage des Bras

11. Attachez les deux Goupilles des Bras (40) au Cadre du Pivot (5) à l'aide de deux Vis Auto-Taraudeuses de M4 x 20mm (69).

    Voir le dessin en médaillon. Insérez les Goupilles des Bras (40) dans les trous indiqués du Montant (3).



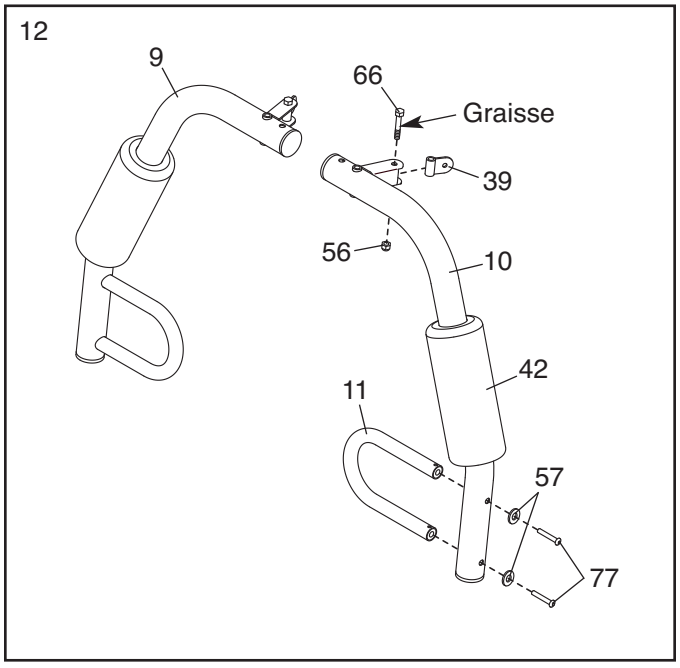
12. Appliquer de la graisse à un Boulon de M10 x 51mm (66).

    Attachez un Pivot de Câble (39) au Bras Gauche (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Pivot de Câble doit pouvoir pivoter facilement.**

    Humidifiez l'intérieur d'un Grand Coussin en Mousse (42) avec de l'eau savonneuse. Faites glisser le Grand Coussin en Mousse sur le Bras Gauche (10).

    Attachez une Poignée (11) au Bras Gauche (10) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 25mm (77) et de deux Rondelles de M10 (57).

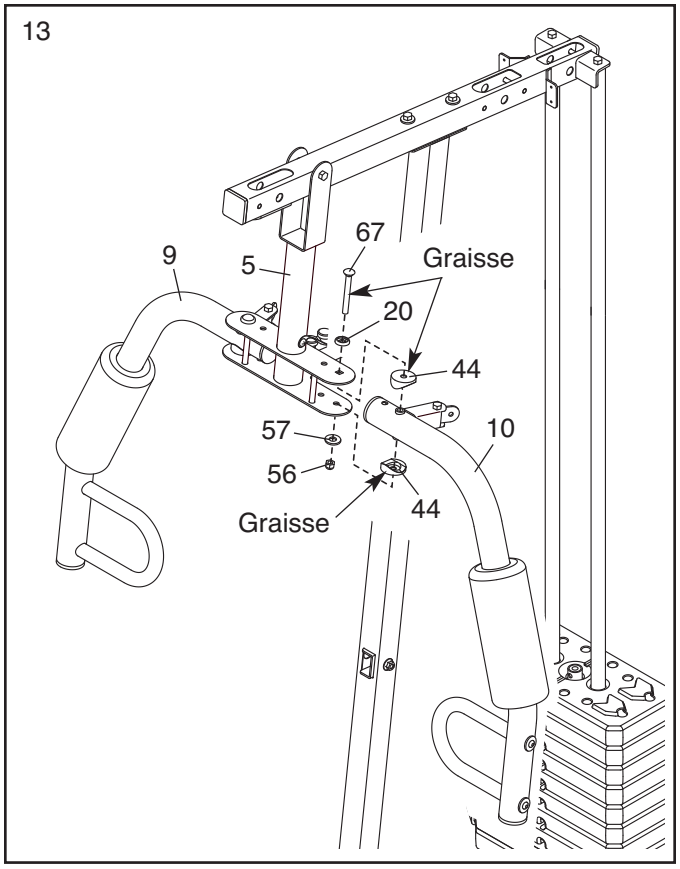
    Assemblez le Bras Droit (9) de la même manière.



13. Appliquez de la graisse sur un Boulon de Carrosserie de M10 x 86mm (67) ainsi que sur deux Bagues des Bras (44).

    Attachez le Bras Gauche (10) au Cadre du Pivot (5) à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de M10 x 86mm (67), d'une Bague de Boulon de Carrosserie (20), des deux Bagues des Bras (44), d'une Rondelle de M10 (57) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Bras Gauche doit pouvoir pivoter facilement.**

    Attachez le Bras Droit (9) au Cadre du Pivot (5) de la même manière.



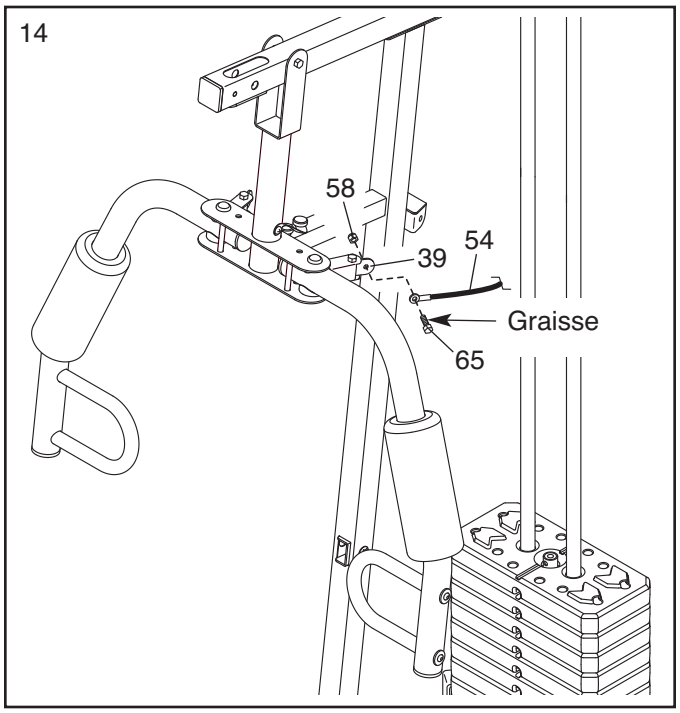
Assemblage des Câbles

14. **Reportez-vous au SCHÉMA DES CÂBLES à la page 24 pour localiser les câbles à mesure que vous les assemblez.**

    Localisez le Câble du Bras (54).

    Appliquer de la graisse à un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65).

    Attachez le Câble des Bras (54) au Pivot de Câble (39) gauche à l'aide du Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65) et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (58).

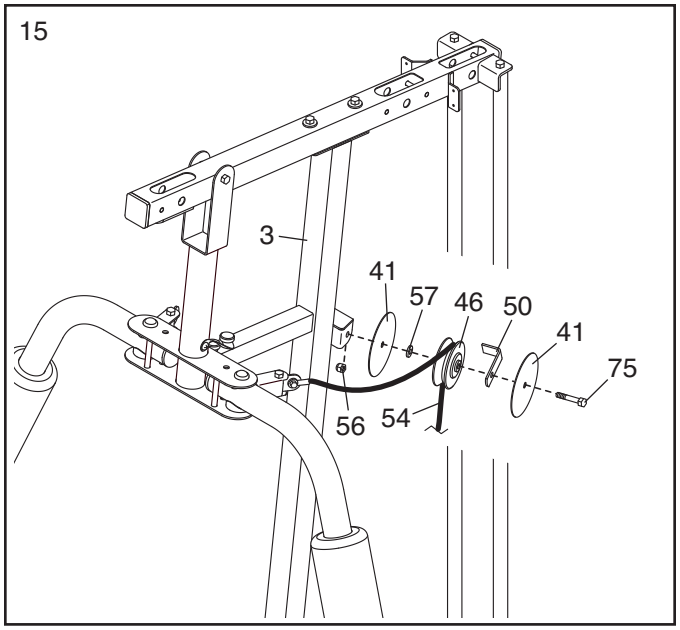


15. Localisez les deux Poulies en « V » (46), les neuf Poulies Épaisses (non illustrées), et les deux Poulies Minces (non illustrées).

Acheminez le Câble des Bras (54) au-dessus d'une Poulie en « V » (46).

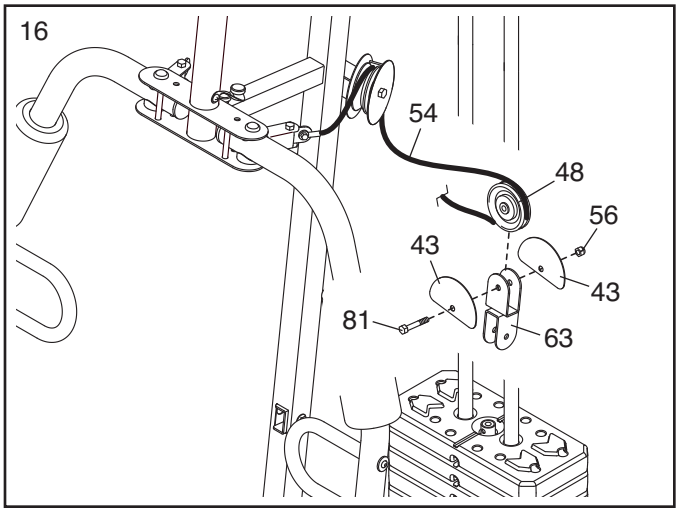
Attachez la Poulie en « V » (46), un Grand Arrêt de Câble (50), deux Protections Complètes (41), et une Rondelle de M10 (57) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

Assurez-vous que le Grand Arrêt de Câble (50) est orienté de façon à maintenir le Câble des Bras (54) dans la gorge de la Poulie en « V » (46).



16. Acheminez le Câble des Bras (54) autour d'une Poulie Épaisse (48).

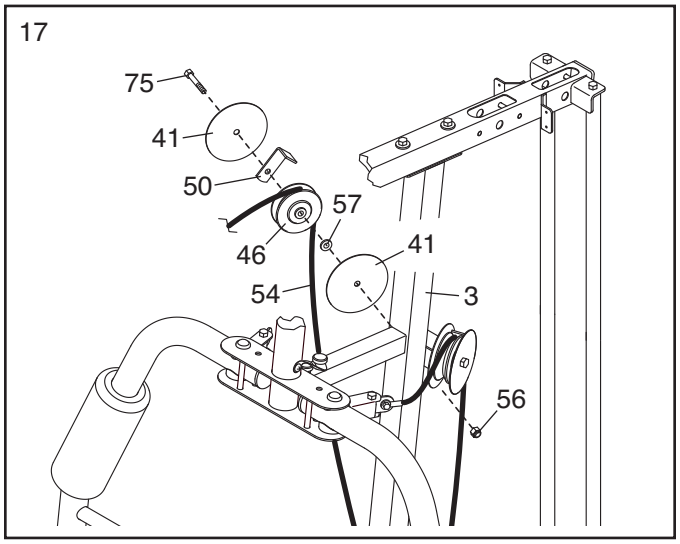
Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Demies Protections (43) au Double Support en « U » (63) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).
Assurez-vous que les Demies Protections se trouvent à l'extérieur du Double Support en « U » comme illustré.



17. Acheminez le Câble des Bras (54) au-dessus d'une Poulie en « V » (46).

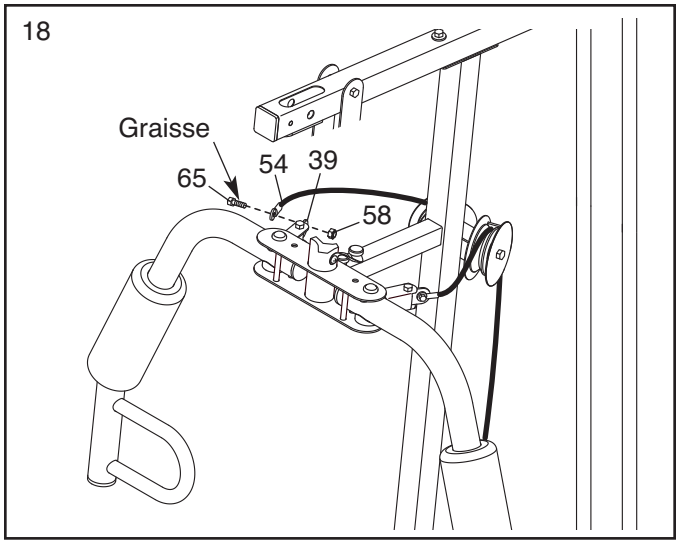
Attachez la Poulie en « V » (46), un Grand Arrêt de Câble (50), deux Protections Complètes (41), et une Rondelle de M10 (57) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

Assurez-vous que le Grand Arrêt de Câble (50) est orienté de façon à maintenir le Câble des Bras (54) dans la gorge de la Poulie en « V » (46).



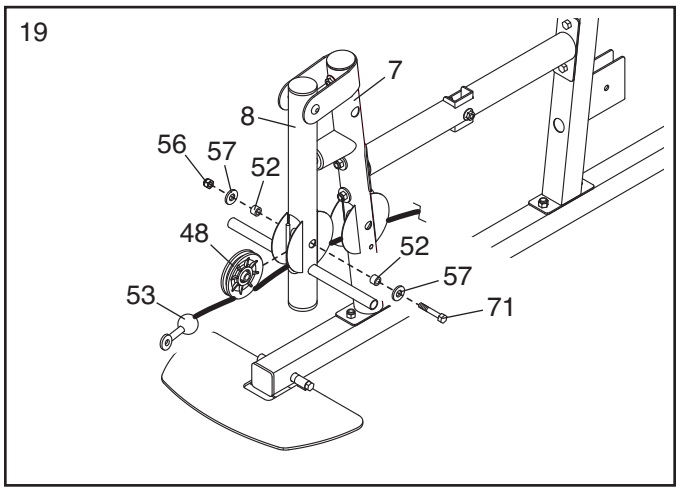
18. Appliquer de la graisse à un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65).

    Attachez le Câble des Bras (54) au Pivot de Câble (39) droit à l'aide du Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65) et d'un Écrou à Verrouillage de M8 (58).

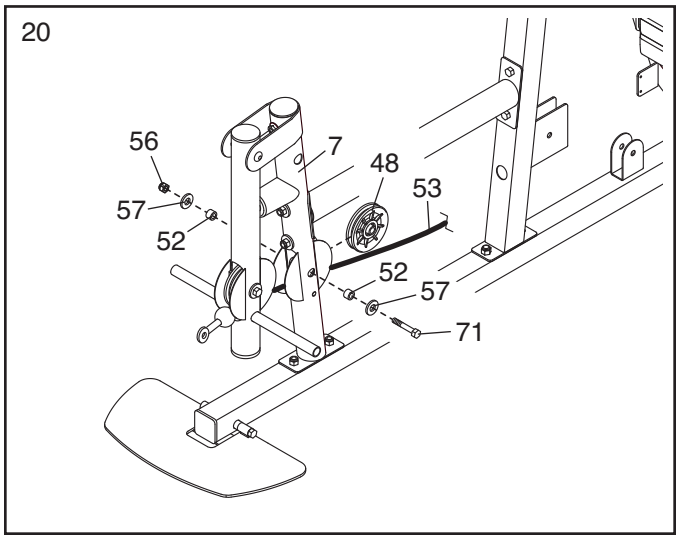


19. **Localisez le Câble Inférieur (53).** Acheminez le Câble Inférieur à travers le Levier pour Jambes (8) et de la Jambe Avant (7).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (8), au-dessus du Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 13mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

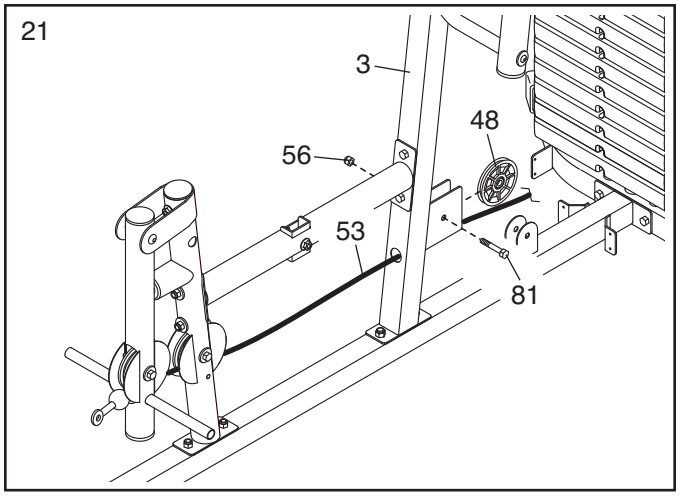


20. Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur de la Jambe Avant (7), au-dessus du Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 13mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).



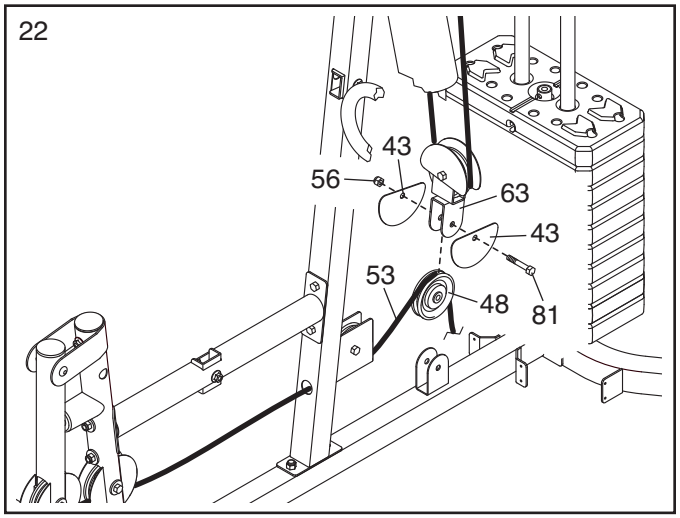
21. Acheminez le Câble Inférieur (53) à travers du Montant (3) et sous une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou à Verrouillage de M10 (56).



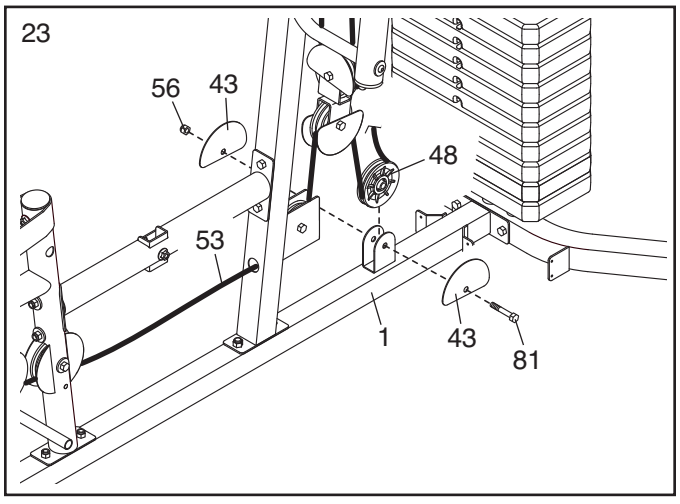
22. Acheminez le Câble Inférieur (53) au-dessus d'une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Demies Protections (43) au Double Support en « U » (63) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que les Demies Protections se trouvent à l'extérieur du Double Support en « U » comme illustré.**



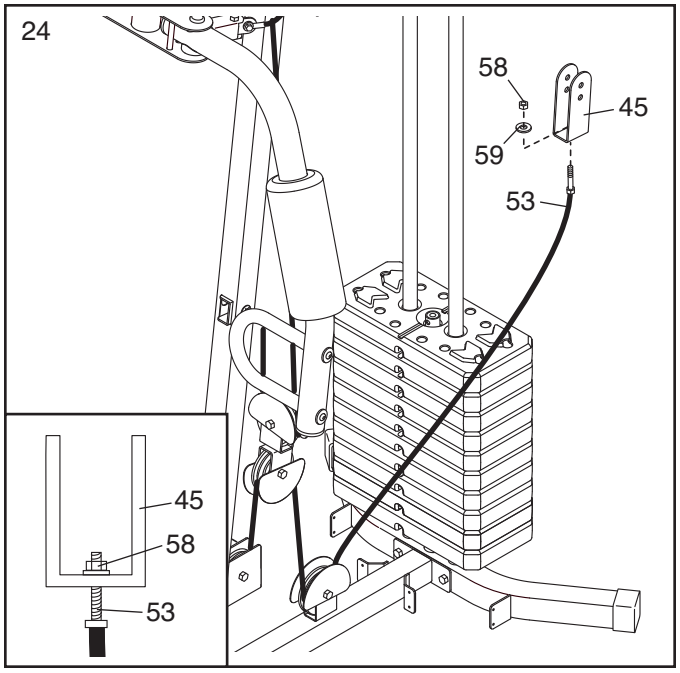
23. Acheminez le Câble Inférieur (53) sous une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Demies Protections (43) à la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que les Demies Protections se trouvent à l'extérieur du support comme illustré.**



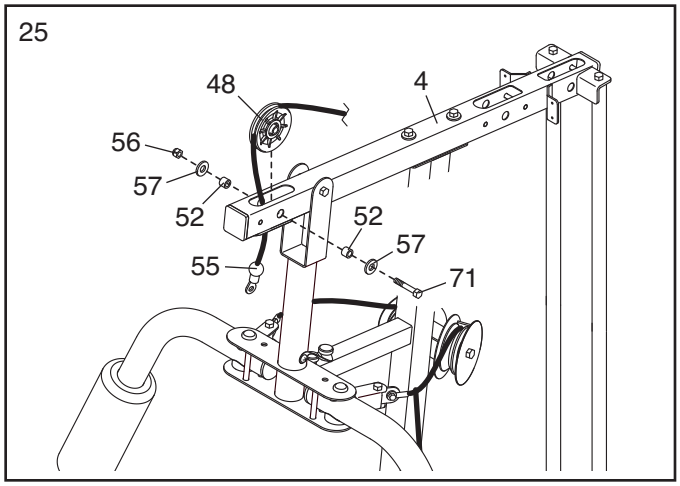
24. Fixez le Câble Inférieur (53) au Support en « U » (45) à l'aide d'une Rondelle de M8 (59) et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (58).

Voir le dessin en médaillon. Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage de M8 (58) ; il devrait être enfilé sur l'extrémité du Câble Inférieur (53) de telle sorte que n'apparaissent que deux filetages au-dessus de l'Écrou de Verrouillage.



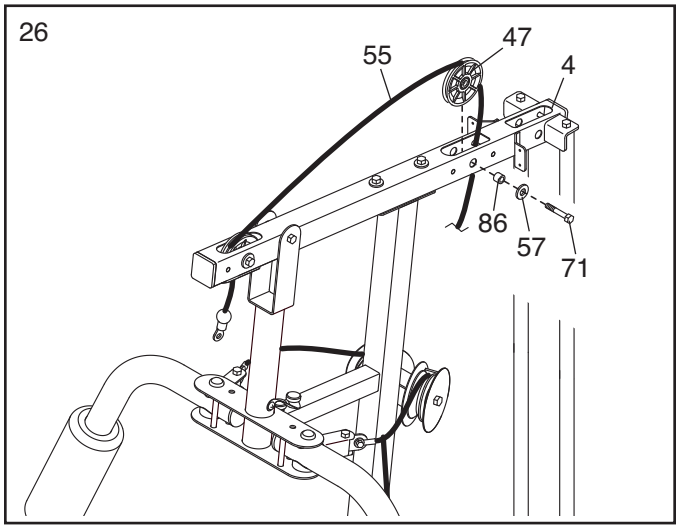
25. **Localisez le Câble Supérieur (55).** Acheminez le Câble Supérieur vers le haut à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Épaisse (48).

Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 13mm (52) et d'un Écrou à Verrouillage de M10 (56).



26. Acheminez le Câble Supérieur (55) au-dessus d'une Poulie Mince (47) et vers le bas à travers le Cadre Supérieur (4).

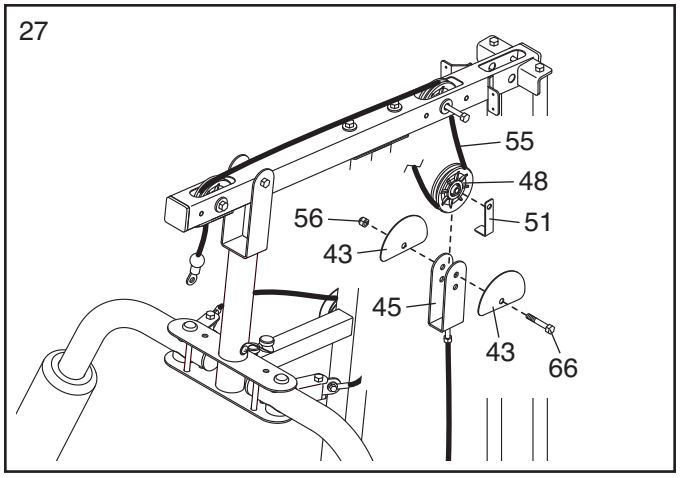
Attachez la Poulie Mince (47) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), d'une Rondelle de M10 (57) et d'une Bague d'Espacement de 11mm (86). **Veillez à ce que la Poulie Mince ne tombe pas du Cadre Supérieur pendant que vous effectuez les étapes 27 et 28.**



27. Enroulez le Câble Supérieur (55) sous une Poulie Épaisse (48).

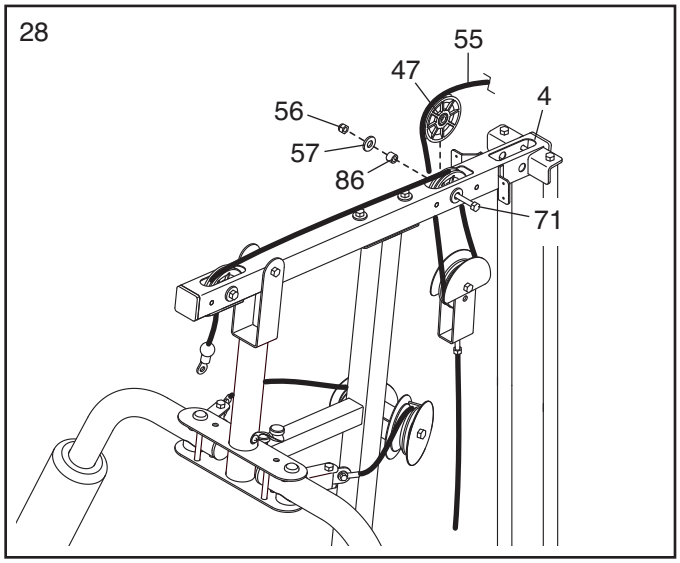
    Attachez la Poulie Épaisse (48), un Petit Arrêt de Câble (51), et deux Demies Protections (43) au trou supérieur situé dans le Support en « U » (45) à l'aide d'un Boulon de M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

    Assurez-vous que le Petit Arrêt de Câble (51) est orienté pour retenir le Câble Supérieur (55) dans la gorge de la Poulie Épaisse (48) et que les Demies Protections (43) sont à l'extérieur du Support en « U » (45).



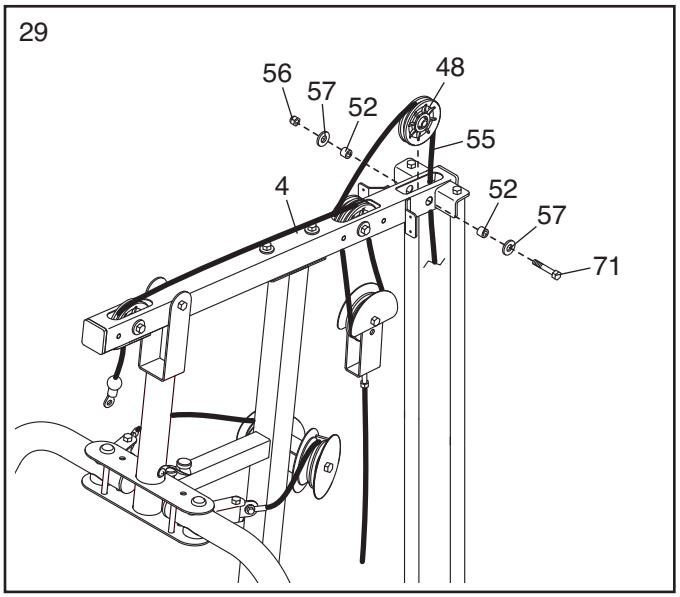
28. Acheminez le Câble Supérieur (55) vers le haut à travers du Cadre Supérieur (4) et au-dessus d'une Poulie Mince (47).

    Attachez la Poulie Mince (47) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon de M10 x 67mm (71) utilisé à l'étape 26, d'une Bague d'Espacement de 11mm (86), d'une Rondelle de M10 (57), et d'un Écrou à Verrouillage de M10 (56).



29. Acheminez le Câble Supérieur (55) au-dessus d'une Poulie Épaisse (48) et vers le bas à travers le Cadre Supérieur (4).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 13mm (52) et d'un Écrou à Verrouillage de M10 (56).

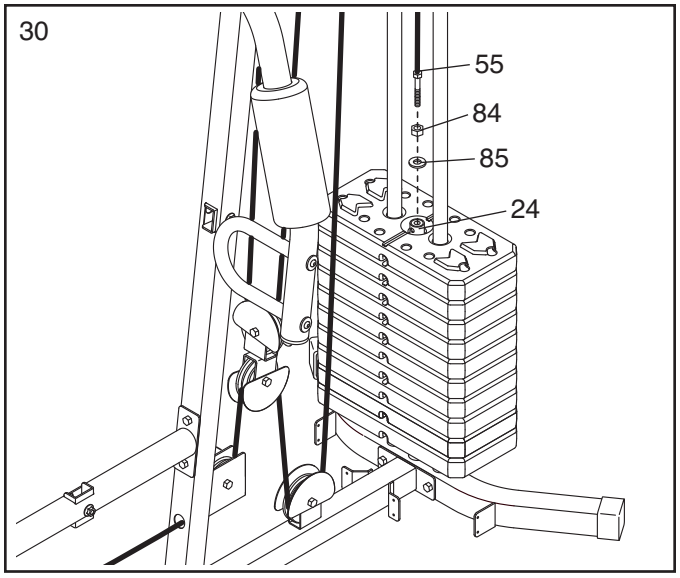


30. Vissez un Écrou de M12 (84) entièrement sur le Câble Supérieur (55).

    Placez une Rondelle Large (85) sur la partie supérieure du Sélecteur de Poids (24).

    Serrez le Câble Supérieur (55) à l'intérieur du Sélecteur de Poids (24) jusqu'à suppression du mou des câbles.

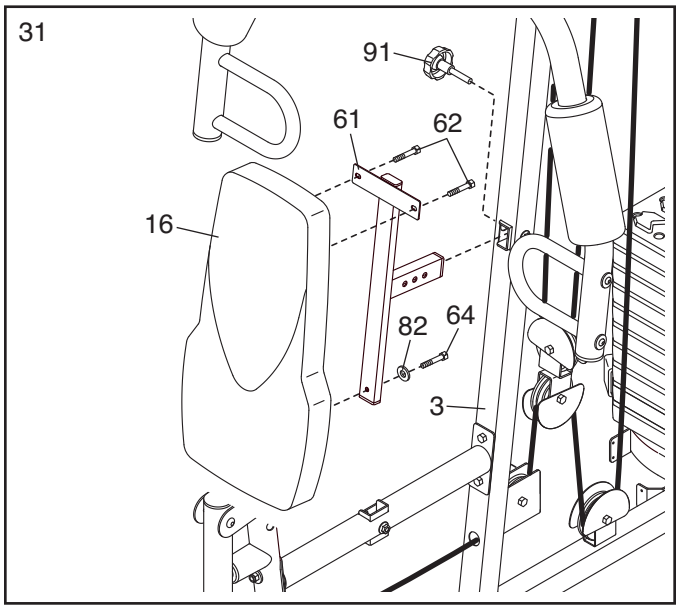
    Serrez l'Écrou de M12 (84) contre la Rondelle Large (85).



Assemblage du Siège

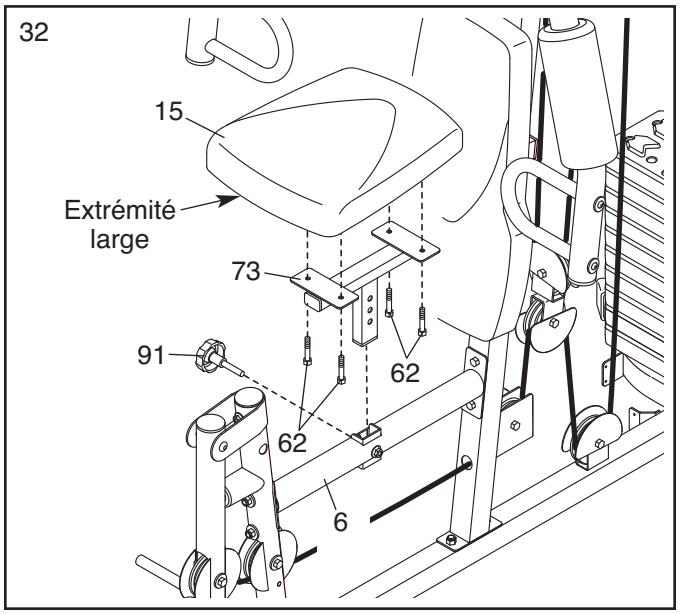
31. Attachez le Dossier (16) au Cadre du Dossier (61) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (62), d'une Vis de M6 x 32mm (64) et d'une Rondelle de M6 (82).

    Insérez le Cadre du Dossier (61) à l'intérieur du Montant (3), puis serrez le Long Bouton (91) à l'intérieur du Montant et un des trous du Cadre du Dossier.



32. Attachez le Siège (15) au Cadre du Siège (73) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (62).

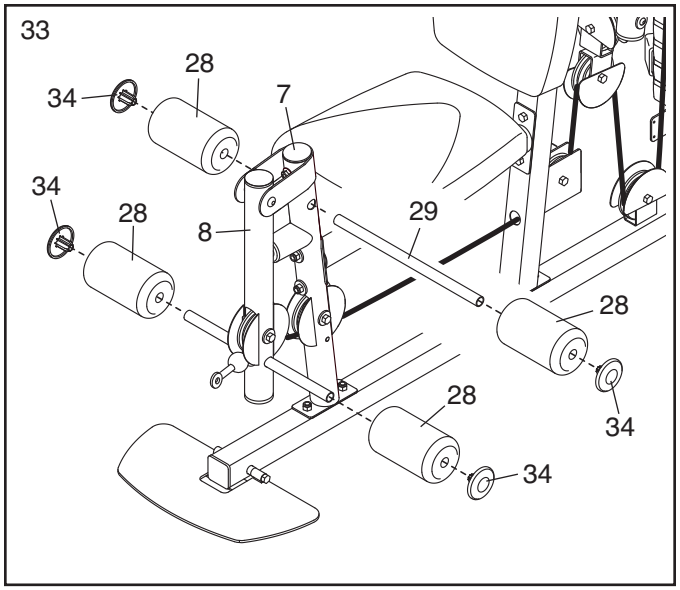
    Insérez le Cadre du Siège (73) dans Tube du Siège (6), et ensuite serrez le Long Bouton (91) dans le Tube du Siège et dans l'un des trous du Cadre du Siège.



33. Insérez le Tube du Coussin (29) à l'intérieur de la Jambe Avant (7).

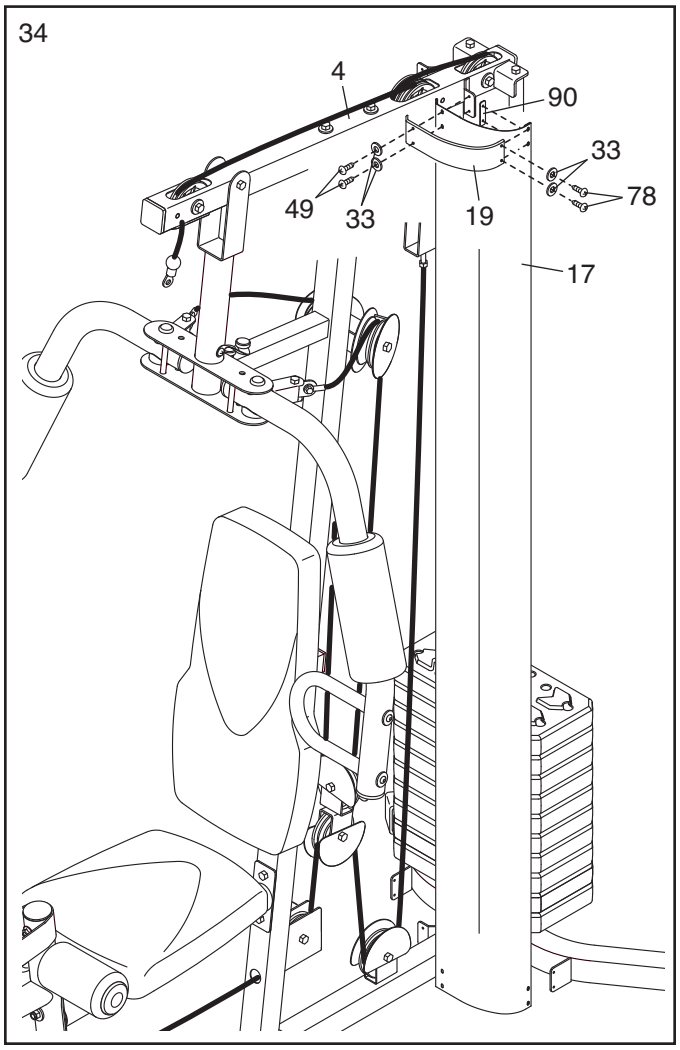
Faites glisser un Petit Coussin en Mousse (28) de chaque côté du Tube du Coussin (29). Puis, enfoncez un Embout du Coussin (34) à l'intérieur de chaque Petit Coussin en Mousse.

Faites glisser un Petit Coussin en Mousse (28) sur chaque extrémité du Levier pour Jambes (8). Puis, enfoncez un Embout du Coussin (34) à l'intérieur de chaque Petit Coussin en Mousse.



34. Attachez le Support de Carénage (19) et le sommet du Carénage Gauche (17) sur le côté gauche du Cadre Supérieur (4) à l'aide de deux Vis Auto-Taraudeuse de M4,2 x 16mm (49) et de deux Rondelles de M4 (33). **Ne serrez pas encore les Vis.**

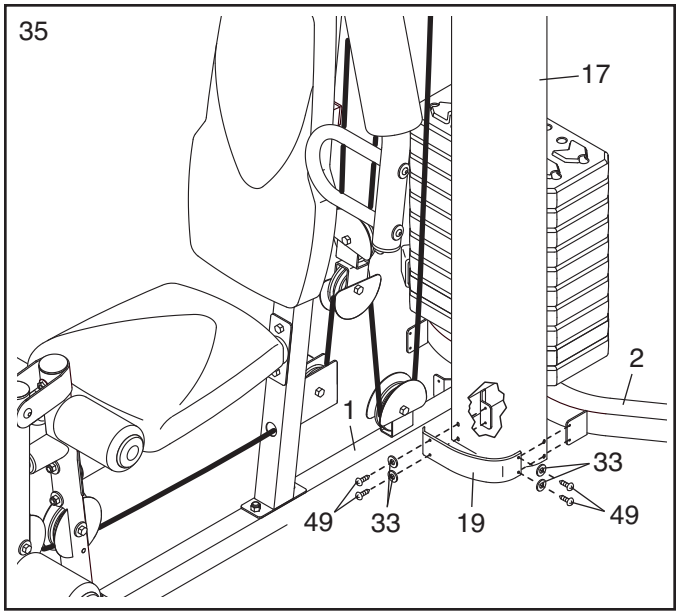
Puis, attachez la Fixation du Carénage (90) au sommet du Carénage Gauche (17) et au Support de Carénage (19) à l'aide de deux Vis de M4 x 12mm (78) et de deux Rondelles de M4 (33). **Ne serrez pas encore les Vis.**



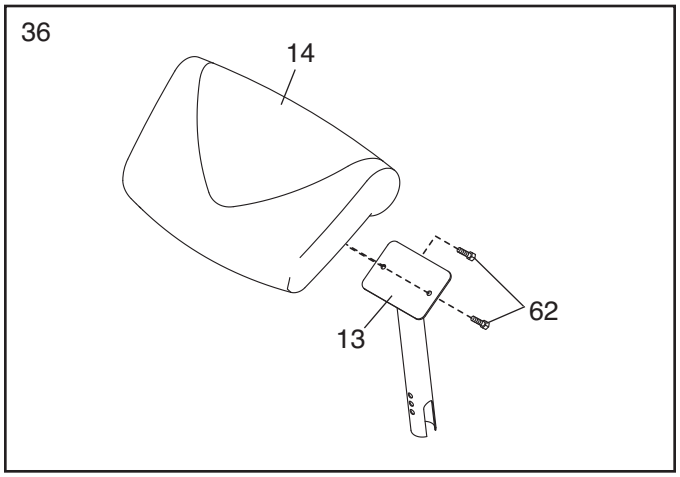
35. Attachez le Support de Carénage (19) et le bas du Carénage Gauche (17) à la Base (1) et au Stabilisateur (2) à l'aide de quatre Vis Auto-Taraudeuse de M4,2 x 16mm (49) et de quatre Rondelles de M4 (33). **Ne serrez pas encore les Vis.**

Répétez les étapes 34 et 35 pour fixer le Carénage Droit (non illustré).

Voir les étapes 34 et 35. Serrez les Vis Auto-Taraudeuse de M4,2 x 16mm (49) ainsi que les Vis de M4 x 12mm (78).



36. Attachez le Coussin de Flexion (14) au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (62).



37. Assurez-vous que toutes les pièces ont été serrées convenablement. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES, au début de la page 21.

Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez chaque câble plusieurs fois pour vous assurer que les câbles s'enroulent sans heurts autour des poulies. Si l'un des câbles ne s'enroule pas correctement, recherchez et solutionnez le problème.

IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils risquent de s'endommager lors de l'utilisation de poids lourds. Reportez-vous au SCHÉMA DES CÂBLES à la page 24 pour un cheminement correct des câbles. Si les câbles comportent des mous, il faudra supprimer ces mous en tendant les câbles. Reportez-vous à la section ENTRETIEN à la page 25.

RÉGLAGES

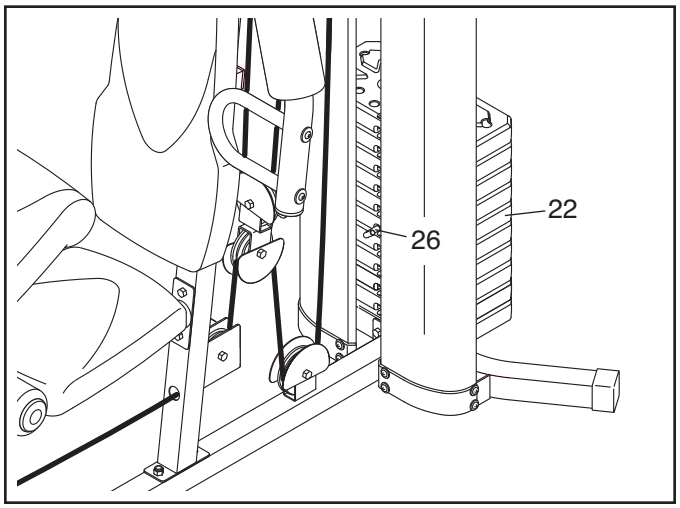
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Reportez-vous à la section CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 26 pour d'importantes informations sur la façon de tirer le maximum de bienfaits de votre programme d'exercices. Référez-vous également au guide d'exercices joint afin de voir les postures correctes pour divers exercices.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

MODIFICATION DES RÉGLAGES DES POIDS

Pour modifier la disposition de la pile de poids, insérez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (22) en question de telle sorte que l'extrémité courbée de la Goupille de Poids touche la pile de poids. Puis, tournez l'extrémité courbée vers le bas.

Remarque : a cause des câbles et des poulies, le niveau de la résistance à chaque station d'exercice peut varier par rapport à la disposition des poids. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS à la page 23 pour trouver le niveau approximatif de la résistance à chaque station de poids.

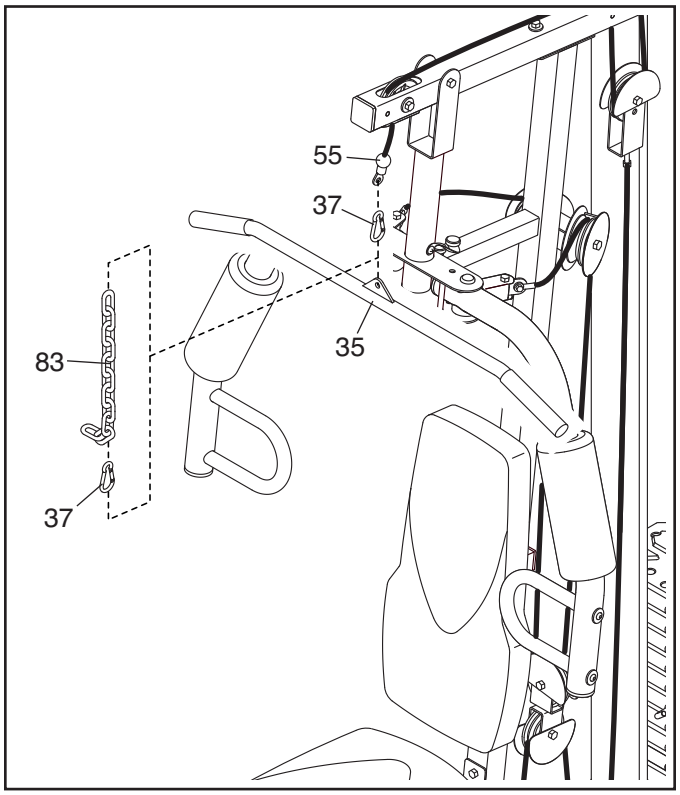


FIXATION DES ACCESSOIRES

Fixez la Barre Latérale (35) au Câble Supérieur (55) de la station de poulie haute à l'aide d'une Attache de Câble (37).

Pour certains exercices, fixez la Chaîne (83) entre la Barre Latérale (35) au Câble Supérieur (55) à l'aide de deux Attaches de Câble (37). **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre Latérale et le Câble Supérieur afin que la Barre Latérale soit dans la position correcte de départ pour l'accomplissement de l'exercice.**

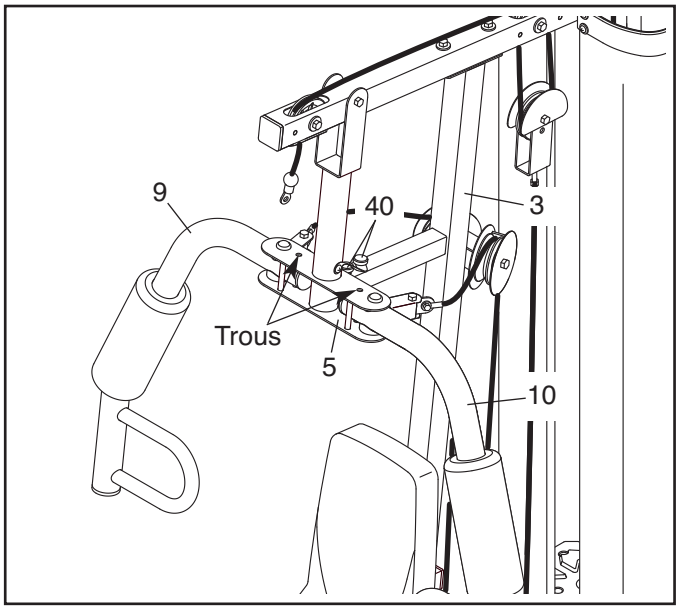
La Barre Latérale (35) ou la Sangle des Poignées (non illustrée) peut être fixée à l'une ou l'autre station de poulie de la même manière.



CONVERSION DES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) en tant que bras papillons, insérez les Goupilles des Bras (40) à l'intérieur des trous du Montant (3) comme illustré.

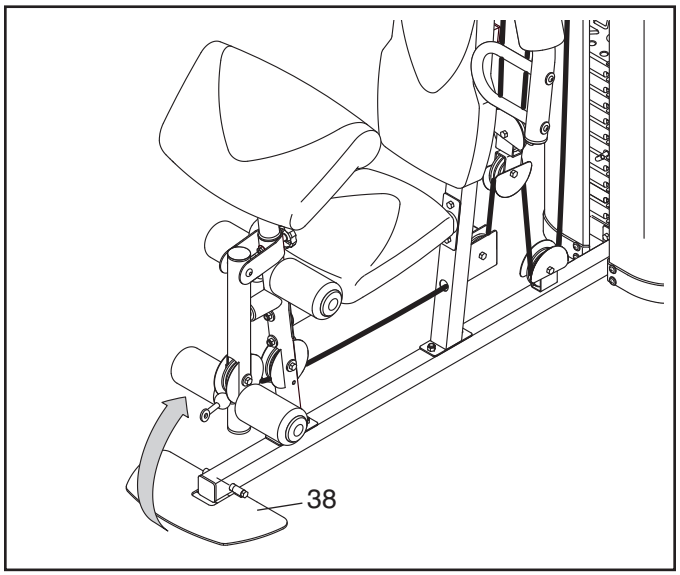
Pour utiliser les Bras (9, 10) en tant que bras de presse, insérez les Goupilles des Bras (40) à l'intérieur des trous du Cadre du Pivot (5) et des Bras.



CONVERSION DE LA PLAQUE DE PIED

Pour utiliser la Plaque de Pied (38) comme repose-pieds tout en utilisant la station de poulie basse, tournez la Plaque de Pied vers le haut.

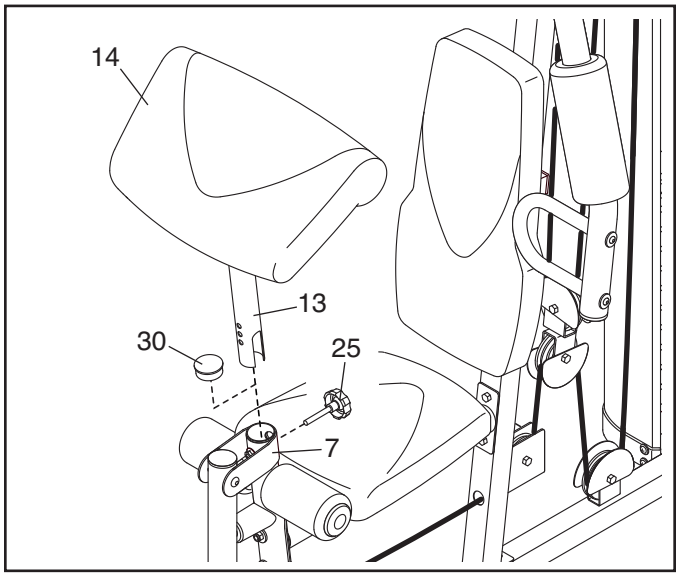
Lorsque vous n'utilisez pas la Plaque de Pied (38) comme repose-pieds, tournez la Plaque de Pied vers le bas de sorte qu'elle soit à plat sur le sol.



UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (14), enlevez d'abord l'Embout Mâle Rond de 50mm (30) de la Jambe Avant (7). Insérez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et fixez-le en place avec le Bouton Court (25).

Quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas le Coussin de Flexion (14), enlevez le Coussin de Flexion, puis remplacez l'Embout Mâle Rond de 50mm (30) à l'intérieur de la Jambe Avant (7). Rangez le Coussin de Flexion loin de l'appareil de musculation.



VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS

Pour verrouiller la pile de poids après chaque entraînement, insérez la Goupille de Verrouillage (89) à travers l'un des Guides de Poids (21), puis fixez le Verrou (88) sur la Goupille de Verrouillage.

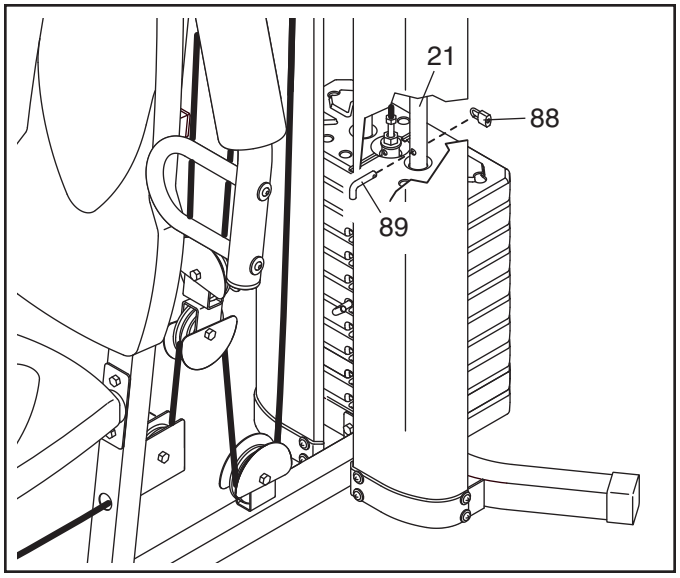


TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

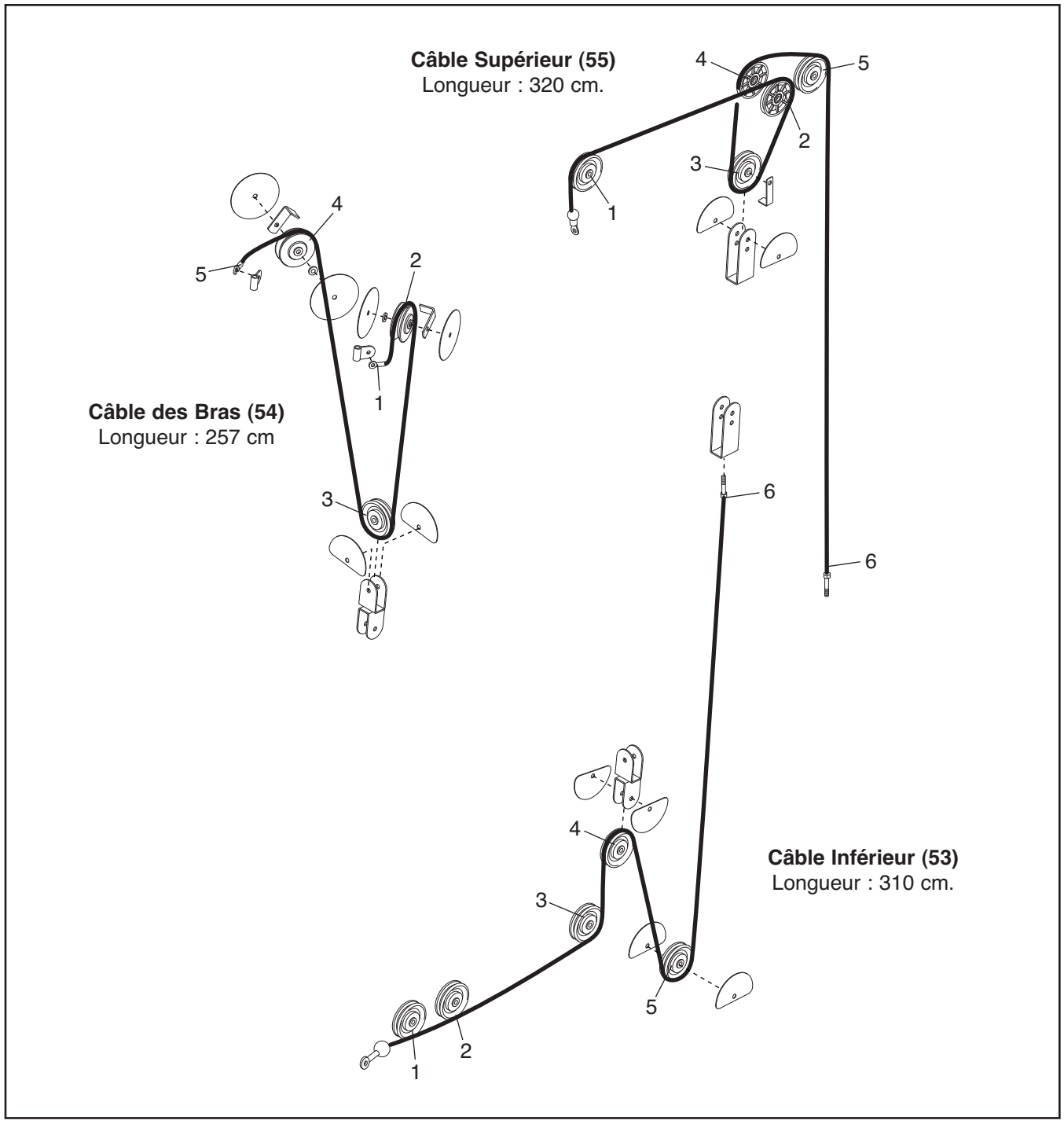
Le tableau ci-dessous indique la résistance approximative des poids à chaque station d'exercice. Les nombres dans la colonne de gauche font référence aux poids de 12,5 livres. **Remarque : la résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. La résistance réelle à chaque station peut varier à cause des différences entre les poids individuels et de la friction entre les câbles, les poulies et les guides de poids.**

POIDS	BRAS PAPILLON (livres)	BRAS DE PRESSE (livres)	POULIE SUPÉRIEURE (livres)	LEVIER POUR JAMBES (livres)	POULIE INFÉRIEURE (livres)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

Remarque : 1 livre = 0,45 kg

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme ci-dessous illustre la position correcte des câbles. Les nombres sur chaque schéma indiquent le chemin du câble concerné. Utilisez ce schéma pour vous assurer que les câbles et les protections des câbles ont été montés correctement. Si les câbles ou les protections du câble ne sont pas mis en place correctement, l'appareil de musculation ne pourra pas fonctionner normalement et peut être endommagé. **Assurez-vous que les protections des câbles ne touchent et ne plient pas les câbles.**



ENTRETIEN

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Pour nettoyer l'appareil de musculation, utilisez un chiffon humide et un détergent doux, non abrasif ; **n'utilisez pas de solvants pour nettoyer l'appareil de musculation.**

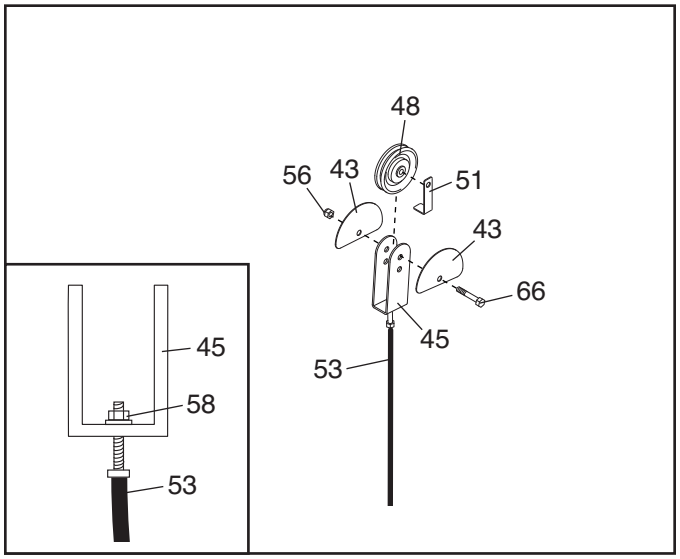
SERRAGE DES CÂBLES

Les câbles tissés, le type de câble utilisé sur l'appareil de musculation, peuvent s'étirer légèrement lors de leur premier usage. Si les câbles possèdent du mou avant que la résistance ne soit ressentie, il faut alors tendre les câbles. Pour tendre les câbles, insérez d'abord la goupille des poids à l'intérieur du milieu de la pile de poids. Le mou des câbles peut être supprimé de différentes façons :

Voir le dessin en médaillon. Serrez l'Écrou de Verrouillage de M8 (58) qui relie l'extrémité du Câble Inférieur (53) au Support en « U » (45).

Enlevez l'Écrou de Verrouillage de M10 (56) et le Boulon de M10 x 51mm (66) des deux Demies Protections (43), du Support en « U » (45), du Petit Arrêt de Câble (51), et de la Poulie Épaisse (48).

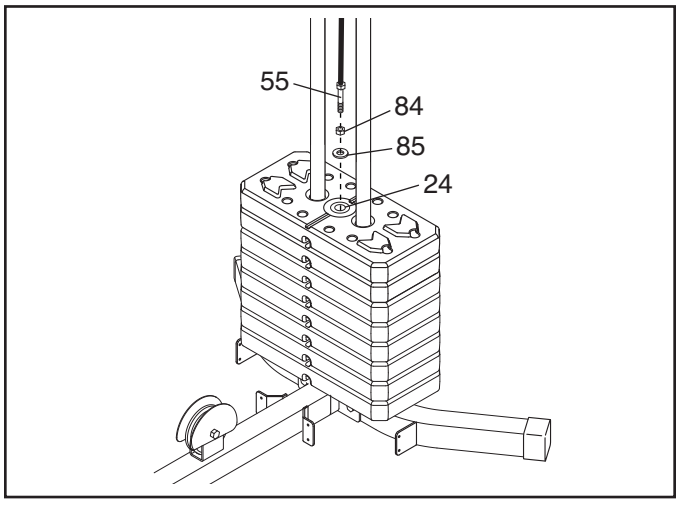
Fixez à nouveau la Poulie Épaisse (48), le Petit Arrêt de Câble (51) et les Demies Protections (43) à l'autre trou du Support en « U » (45). **Assurez-vous que le Petit Arrêt de Câble se trouve dans la position correcte et que le Câble Inférieur (53) ainsi que la Poulie Épaisse bougent sans heurts.**



Desserrez l'Écrou de M12 (84) du Câble Supérieur (55).

Serrez le Câble Supérieur (55) à l'intérieur du Sélecteur de Poids (24) jusqu'à suppression du mou du Câble Supérieur.

Ensuite, serrez à nouveau l'Écrou de M12 (84) contre la Rondelle Large (85).



Évitez de trop serrer les câbles. Si les câbles sont trop serrés, le poids supérieur sera soulevé hors de la pile de poids. Si un câble a souvent tendance à glisser des poulies, il a peut être été tordu. Enlevez le câble et réinstallez-le. S'il est nécessaire de remplacer les câbles, reportez-vous au verso du présent manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

JOURNAL D'EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l'enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY30810.1 R1211A

N°.	Qté.	Description
1	1	Base
2	1	Stabilisateur
3	1	Montant
4	1	Cadre Supérieur
5	1	Cadre de Pivot
6	1	Tube du Siège
7	1	Jambe Avant
8	1	Levier pour jambes
9	1	Bras Droit
10	1	Bras Gauche
11	2	Poignée
12	1	Plaque Carrée
13	1	Montant de Flexion
14	1	Coussin de Flexion
15	1	Siège
16	1	Dossier
17	1	Carénage Gauche
18	1	Carénage Droit
19	4	Support du Carénage
20	2	Bague de Boulon de Carrosserie
21	2	Guide de Poids
22	10	Poids
23	1	Embout du Sélecteur de Poids
24	1	Sélecteur de Poids
25	1	Bouton Court
26	1	Goupille de Poids
27	2	Amortisseur de Poids
28	4	Petit Coussin en Mousse
29	1	Tube du Coussin
30	8	Embout Mâle Rond de 50mm
31	3	Embout Mâle Carré de 50mm
32	1	Embout Femelle Carré de 38mm
33	17	Rondelle de M4
34	4	Embout du Coussin
35	1	Barre Latérale
36	2	Poignée
37	3	Attache de Câble
38	1	Plaque de Pied
39	2	Pivot de Câble
40	2	Goupille du Bras
41	4	Protection Complète
42	2	Grand Coussin en Mousse
43	8	Demie Protection
44	4	Bague du Bras
45	1	Support en « U »
46	2	Poulie en « V »
47	2	Poulie Mince
48	9	Poulie Épaisse
49	12	Vis Auto-Taraudeuse de M4,2 x 16mm
50	2	Grand Arrêt de Câble
51	1	Petit Arrêt de Câble
52	8	Bague d'Espacement de 13mm
53	1	Câble Inférieur
54	1	Câble des Bras
55	1	Câble Supérieur
56	22	Écrou de Verrouillage de M10
57	22	Rondelle de M10
58	11	Écrou de Verrouillage de M8
59	5	Rondelle de M8
60	1	Amortisseur de Jambe
61	1	Cadre du Dossier
62	8	Vis de M6 x 16mm
63	1	Double Support en « U »
64	1	Vis de M6 x 32mm
65	2	Boulon à Épaulement de M8 x 22mm
66	3	Boulon de M10 x 51mm
67	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 86mm
68	4	Boulon de M8 x 65mm
69	3	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 20mm
70	2	Embout Mâle de 20mm x 40mm
71	9	Boulon de M10 x 67mm
72	1	Boulon de M10 x 130mm
73	1	Cadre du Siège
74	2	Boulon de M10 x 25mm
75	2	Boulon de M10 x 63mm
76	1	Série de Boulons de M10 x 64mm
77	4	Vis en Bouton de M10 x 25mm
78	4	Vis de M4 x 12mm
79	1	Boulon de M10 x 77mm
80	1	Sangle des Poignées
81	4	Boulon de M10 x 46mm
82	1	Rondelle de M6
83	1	Chaîne
84	1	Écrou de M12
85	1	Rondelle Large
86	2	Bague d'Espacement de 11mm
87	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm
88	1	Verrou
89	1	Goupille de Verrouillage
90	2	Fixation du Carénage
91	2	Long Bouton
92	2	Embout Femelle Carré de 50mm
93	2	Embout Mâle Épais de 25mm x 40mm
94	2	Embout Mâle Mince de 25mm x 40mm
*	–	Manuel de l'utilisateur
*	–	Guide d'Exercice
*	–	Paquet de graisse
*	–	Outil d'Assemblage

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle WEEVSY30810.1 R1211A

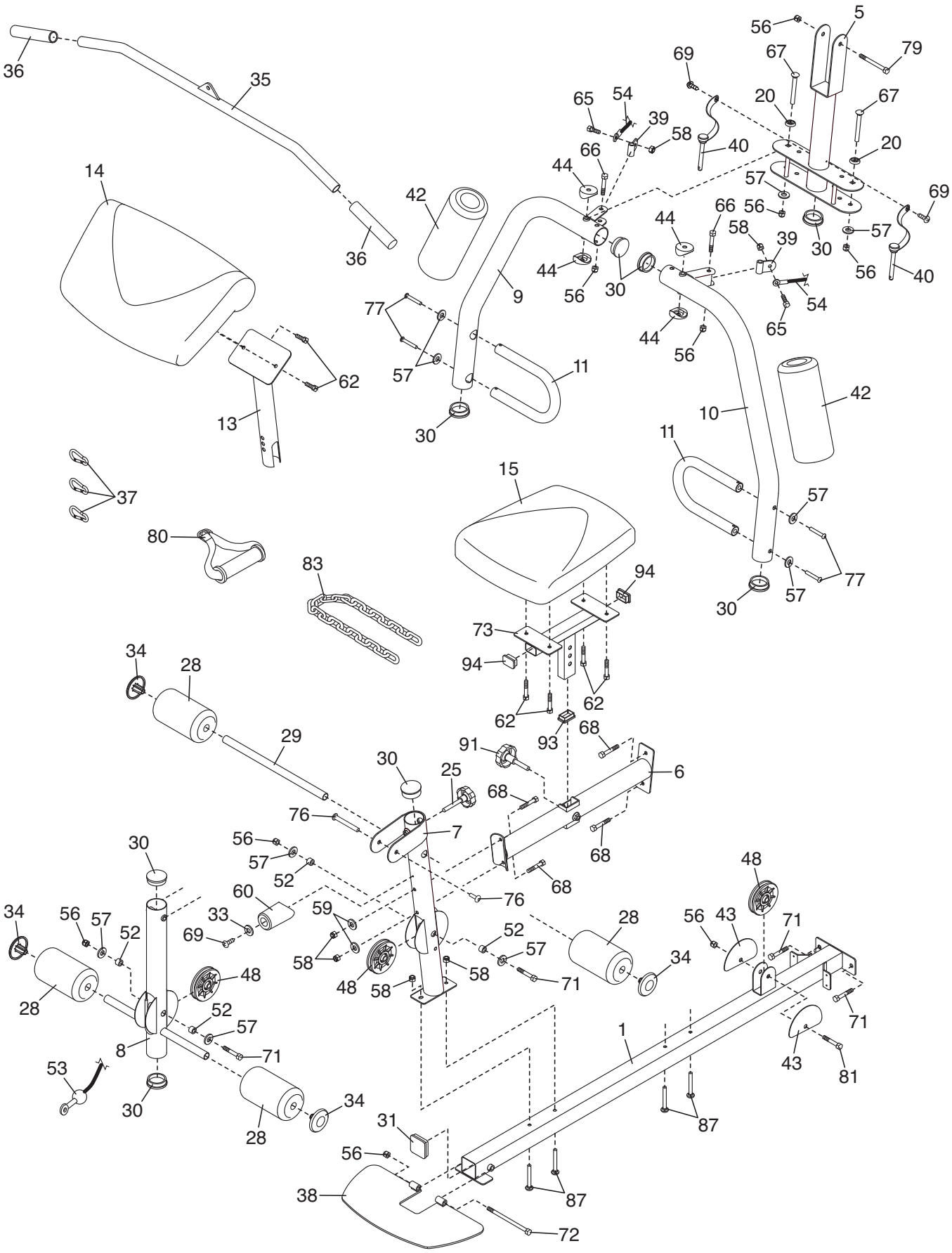
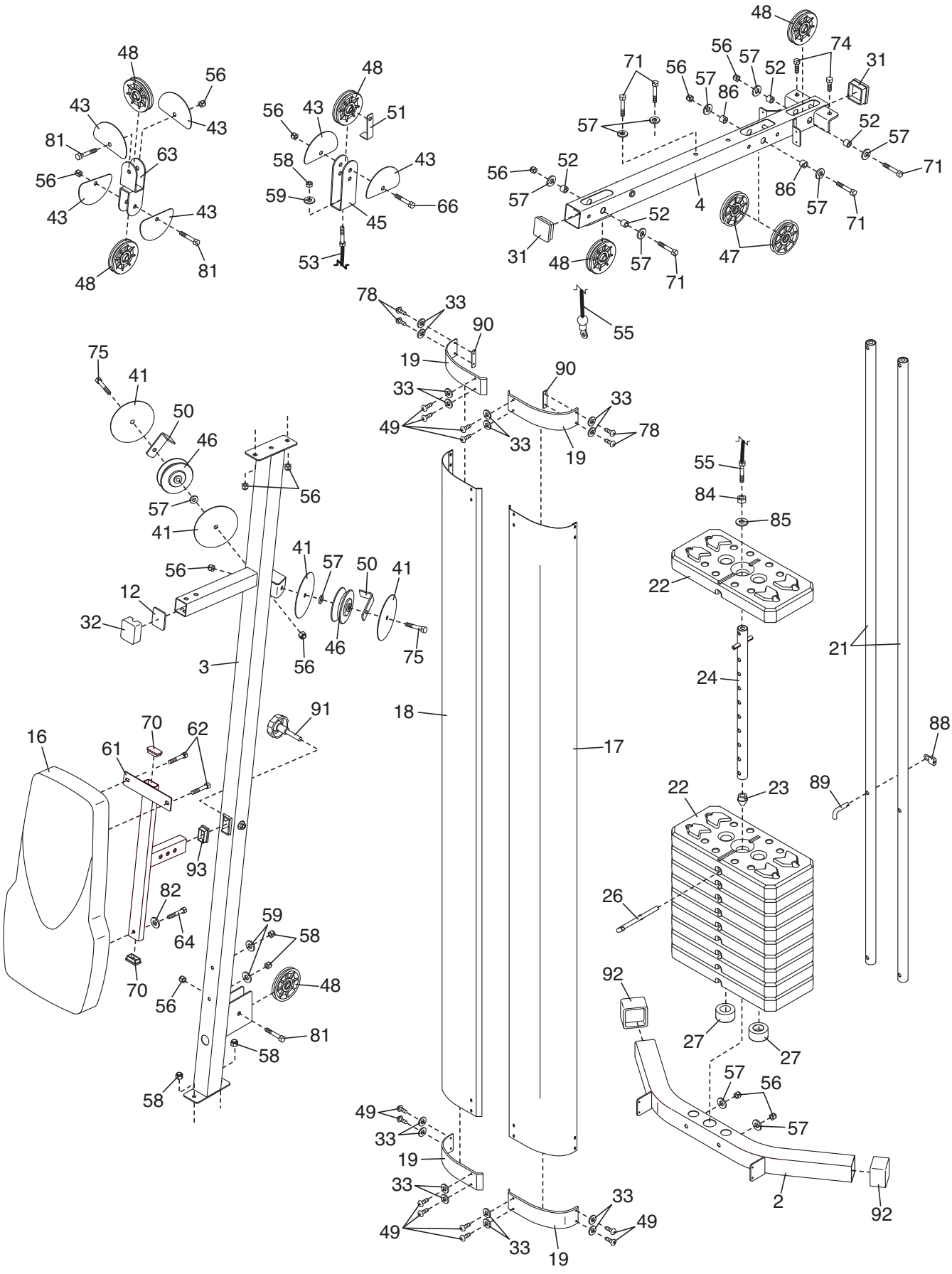


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle WEEVSY30810.1 R1211A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 326042 R1211A

Imprimé en Chine © 2011 ICON IP, Inc.